



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**

TÍTULO DEL TEMA

**ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS
CONDUCTORES DE TRANSPORTE PÚBLICO. LA LIBERTAD, 2024**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

AUTOR:

JONATHAN PATRICIO YANSAPANTA CRESPO

TUTORA:

LIC. GABRIELA PERALTA GALARZA, MSC.

PERIODO ACADÉMICO

2025-1

TRIBUNAL DE GRADO

Lic. Milton Marcos González Santos, Mgt.
**DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
SOCIALES Y DE LA SALUD**

Lic. Carmen Lascano Espinoza, PhD.
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE
ENFERMERIA**

Lic. Anabel Sarduy Lugo MSc.
DOCENTE DE ÁREA

Lic. Gabriela Peralta Galarza, MSc.
DOCENTE TUTOR (A)

Abg. María Rivera González, Mgt.
SECRETARIA GENERAL

APROBACIÓN DEL TUTOR

Colonche, 30 de agosto del 2024

En calidad de tutora del proyecto de investigación **ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS CONDUCTORES DE TRANSPORTE PÚBLICO. LA LIBERTAD, 2024**. Elaborado por el Sr. JONATHAN PATRICIO YANSAPANTA CRESPO, estudiante de la CARRERA DE ENFERMERÍA, FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD, perteneciente a la UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, previo a la obtención del título de LICENCIADO EN ENFERMERÍA, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, lo APRUEBO en todas sus partes.

Atentamente,

Lic. Gabriela Peralta Galarza, MSc.

DOCENTE TUTOR

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación está dedicado principalmente a Dios, quien ha sido una guía en cada momento y me brindó sabiduría y fuerzas para concluir esta etapa académica tan importante.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena, por brindarme la oportunidad de formarme en sus aulas y pasillos, impulsándome a desarrollar mis destrezas y habilidades, y permitiéndome crecer académicamente día a día. Mi más sincero reconocimiento y gratitud a cada uno de los docentes, quienes, con su dedicación y esfuerzo, contribuyeron significativamente en mi formación.

A mi madre por ser una fuente de inspiración y un pilar importante en mi vida. Un refugio y un consejero en cada etapa de este viaje; su amor incondicional, sacrificio y fe han sido la luz que ha guiado mis pasos. No hay palabras suficientes para expresar mi gratitud por todo lo que ha hecho por mí.

A mi hija Valentina y mi esposa Anghy por impulsarme a seguir adelante, su paciencia y comprensión durante esta etapa, en la que muchas veces el tiempo fue escaso debido a mis responsabilidades, han sido fundamentales para mantenerme firme. Gracias por ser mi fortaleza cuando más lo necesitaba, deseo que puedan verme como un ejemplo de perseverancia y esfuerzo, y que se sientan orgullosas de la persona profesional en la que me estoy convirtiendo; una persona que no se rinde ante los obstáculos y que lucha por sus sueños sin importar las adversidades.

Jonathan Patricio Yansapanta Crespo

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, dar gracias a Dios por darme la vida y permitirme tener salud para poder seguir avanzando a cumplir mis metas, ser la guía en mi camino en los momentos de dificultades, obstáculos y problemas, llenarme de bendiciones y darme la fuerza para continuar día a día.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena, por ser el lugar en donde me impartieron conocimiento. Como estudiante, estoy orgulloso de ser parte de esta institución que ha sido moldeada por dedicación y sabiduría.

A mi tutora, Lic. Gabriela Peralta, por su compromiso, sabiduría y paciencia que han sido una guía a lo largo de este proceso. Su tiempo, dedicación y apoyo constante para mi crecimiento académico y profesional me inspiraron a dar mi mayor esfuerzo. Gracias por creer en mi potencial y por motivarme a alcanzar lo mejor de mí mismo.

A mis padres por impulsarme y darme su apoyo, quiero expresarles mediante estas palabras mi más sincero agradecimiento. Su apoyo inquebrantable ha sido un faro de luz en este camino educativo y profesional, y quiero que sepan que valoro su presencia en mi vida. Gracias por impulsarme a alcanzar mis metas, por brindarme aliento cuando más lo necesitaba y por creer en mí, incluso en los momentos de duda.

A mi hija Valentina, por ser mi mayor motivación y por darme fuerzas en cada momento. Tu sonrisa y tu ternura me recuerdan el verdadero propósito de todo lo que hago. Gracias por ser mi inspiración constante y por enseñarme a ser mejor cada día.

A todas aquellas personas que han contribuido de manera única a esta experiencia haciendo que este trayecto sea memorable, les expreso mi más profunda gratitud. Sé que las dificultades no siempre son fáciles de superar, pero su confianza en mí me ha dado la fuerza necesaria para seguir adelante.

Jonathan Patricio Yansapanta Crespo

DECLARACIÓN

El contenido de este trabajo investigativo previo a la obtención del título de licenciado en enfermería es de mi responsabilidad, el patrimonio intelectual del mismo pertenece únicamente a la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

JONATHAN PATRICIO YANSAPANTA CRESPO

CI: 1805028832

ÍNDICE GENERAL

TRIBUNAL DE GRADO	I
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	II
DEDICATORIA.....	III
AGRADECIMIENTO	IV
DECLARACIÓN.....	V
ÍNDICE GENERAL	VI
ÍNDICE DE TABLAS	VIII
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	IX
ÍNDICE DE ANEXOS	X
RESUMEN	XI
ABSTRACT	XII
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	2
1. El Problema.....	2
1.1 Planteamiento del problema.....	2
1.2 Formulación del problema	3
2. Objetivos.....	3
2.1 Objetivo general	3
2.2 Objetivos específicos.....	3
3. Justificación	3
CAPÍTULO II.....	5
2. Marco Teórico.....	5
2.1 Fundamentación Referencial	5
2.2 Antecedentes teóricos.....	7
2.2.1 Estado nutricional.....	7
2.2.2 Valoración del estado nutricional	7
2.2.3 Índice de masa corporal (IMC).....	8
2.2.4 Hábitos alimentarios.....	9
2.3 Fundamentación de Enfermería	10
2.3.1 Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem.....	10
2.3.2 Teoría de los Sistemas de Betty Neuman	10
2.3.3 Teoría de Promoción de la Salud de Nola Pender:.....	11

2.4 Fundamentación legal	11
2.5 Formulación de hipótesis	12
2.6 Variables	12
2.7 Operacionalización de las Variables.....	13
CAPÍTULO III.....	14
3. Metodología	14
3.1 Tipo de investigación	14
3.2 Diseño de investigación	14
3.3 Población y muestra	14
3.4 Criterios de selección.....	15
3.4.1 Criterios de inclusión.....	15
3.4.2 Criterios de exclusión	15
3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	15
3.6 Plan de procesamiento y análisis de datos.....	16
3.7 Consideraciones éticas	16
CAPÍTULO IV	18
4. Presentación de resultados	18
4.1 Análisis e interpretación de resultados.....	18
4.2 Comprobación de hipótesis	23
5. CONCLUSIONES	24
6. RECOMENDACIONES	25
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26
8. ANEXOS	30

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Matriz de operacionalización de variables	13
--	----

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Edad.....	18
Gráfico 2. Estado civil.....	19
Gráfico 3. Índice de masa corporal (IMC).	20
Gráfico 4. ¿Consume arroz y fideos diariamente?	20
Gráfico 5. ¿Usted consume aceites vegetales tales como aceite de oliva en su alimentación diaria?.....	21
Gráfico 6. ¿Consume comidas chatarra tales como pollo a la brasa, hamburguesas y salchipapas diariamente?	22
Gráfico 7. ¿Consume usted sus alimentos en restaurantes o quioscos?	23

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Instrumento: encuesta	30
Anexo 2. Consentimiento informado.....	33
Anexo 3. Aprobación de permiso por parte de la institución	34
Anexo 4. Evidencias fotográficas	35
Anexo 5. Reporte del sistema antiplagio.....	36

RESUMEN

El estado nutricional y los hábitos alimentarios son elementos esenciales para medir el estado de salud y bienestar de un individuo. Mediante la talla y el peso, se puede calcular el índice de masa corporal (IMC) y determinar el rango en el que se encuentra. La problemática surge cuando estos valores están elevados, lo que resulta en sobrepeso y obesidad. El objetivo de esta investigación fue evaluar el estado nutricional y hábitos alimentarios en los conductores del transporte público en La Libertad 2024. La metodología que se aplicó fue no experimental y transversal, con un enfoque cuantitativo, un diseño y un alcance correlacional-descriptivo. La población y muestra fueron finitas, se conoció el número de participantes, y se utilizó un muestreo aleatorio simple, en el que cada individuo tuvo la misma probabilidad de ser seleccionado. La técnica empleada fue una encuesta, que incluyó la obtención de medidas antropométricas para calcular el índice de masa corporal y preguntas para conocer sus hábitos alimentarios. Los resultados obtenidos mostraron que de los conductores de transporte público; el 28% tenía un peso normal; el 36% presentaba sobrepeso y el otro 36% se encontraba con obesidad, mientras que no se registraron casos de bajo peso. Estos resultados reflejan una tendencia preocupante al sobrepeso y la obesidad, lo cual podría estar asociados con hábitos alimentarios inadecuados. Para comprobar la hipótesis se analizaron las respuestas relacionadas con: el consumo de diferentes alimentos saludables y no saludables en las comidas diarias, la frecuencia del consumo y el lugar donde consume el encuestado sus alimentos. Los resultados mostraron que la mayoría consumen alimentos poco saludables.

Palabras clave: Estado nutricional, hábitos alimentarios, conductores.

ABSTRACT

Nutritional status and eating habits are essential elements for measuring an individual's health and well-being. Height and weight can be used to calculate the body mass index (BMI) and determine the range within which the individual falls. Problems arise when these values are elevated, resulting in overweight and obesity. The objective of this research was to evaluate the nutritional status and eating habits of public transport drivers in La Libertad 2024. The methodology applied was non-experimental and cross-sectional, with a quantitative approach and a correlational-descriptive design and scope. The population and sample were finite, the number of participants was known, and simple random sampling was used, in which each individual had an equal chance of being selected. The technique employed was a survey, which included obtaining anthropometric measurements to calculate the body mass index and questions to determine their eating habits. The results showed that of the public transport drivers, 28% had a normal weight; 36% were overweight, and the other 36% were obese, while no cases of underweight were recorded. These results reflect a worrying trend toward overweight and obesity, which could be associated with poor eating habits. To test this hypothesis, we analyzed responses related to the consumption of various healthy and unhealthy foods in daily meals, the frequency of consumption, and the place where the respondents consumed their food. The results showed that the majority consumed unhealthy foods.

Key words: Nutritional status, eating habits, drivers

INTRODUCCIÓN

El estado nutricional y los hábitos alimentarios son aspectos primordiales de la salud y el bienestar de cualquier individuo. Sin embargo, en ciertas profesiones como la de los conductores de transporte público, estos aspectos están sujetos a desafíos específicos que afectan su calidad de vida y desempeño laboral.

Durante el año 2024, en el cantón La Libertad, la presente investigación estudió el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los conductores de transporte público. La rutina laboral de estos profesionales se caracteriza por largas jornadas de trabajo, horarios irregulares y periodos prolongados de sedentarismo al volante. Estas condiciones influyen significativamente en sus opciones alimentarias y en su estado de salud general.

La falta de tiempo para consumir comidas saludables, y las pocas opciones de conseguir alimentos saludables, hacen que opten por opciones alimenticias rápidas, pero poco nutritivas en las cercanías de las rutas de transporte; siendo algunos de las razones que contribuyen a hábitos alimentarios poco saludables entre los conductores de transporte público en La Libertad.

Además, el estado nutricional de estos trabajadores no solo afecta su salud individual, sino que también puede llegar a tener complicaciones en la seguridad vial y la calidad del servicio que ofrecen a los usuarios, en ocasiones donde puedan experimentar fatiga, falta de concentración o cambios en su estado de ánimo, los cuales pueden comprometer su capacidad para operar de manera segura un medio de transporte.

Por tanto, se comprendió que el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los conductores de transporte público en el cantón La Libertad, son cruciales no solo desde una perspectiva de salud pública, sino también en términos de seguridad vial y calidad del servicio. En este estudio se evaluó el estado nutricional y se buscó identificar los hábitos alimentarios que tiene los conductores de transporte público.

CAPÍTULO I

1. El problema

1.1 Planteamiento del problema

El estado nutricional es el resultado del balance entre las necesidades, el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, y secundariamente, de múltiples determinantes en un espacio dado, representado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socioeconómicos y ambientales (Dixis, 2004).

Para la Organización Mundial de la Salud (2024), “el sobrepeso y la obesidad son la consecuencia de un desequilibrio entre la ingesta calórica (alimentación) y el gasto calórico (actividad física)”. Una alimentación inadecuada, el sedentarismo y la poca actividad física que la persona realiza conllevan a padecer de esta enfermedad

Hay muchos factores de riesgo que ocasionan sobrepeso y obesidad. Algunos son factores individuales como: el conocimiento, las habilidades y las conductas. Otros se encuentran en el entorno, por ejemplo: la escuela, el lugar de trabajo y el vecindario. Además, las prácticas de la industria alimentaria, el marketing, normas, valores sociales y culturales también llegan a influir de gran manera en el riesgo (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, 2022).

En 2022, 2500 millones de adultos de 18 o más años se encontraban con sobrepeso, de los cuales más de 890 millones eran obesos. Esto significa que el 43% de los adultos de 18 años o más (un 43% de hombres y un 44% de mujeres) tenían sobrepeso, lo que supone un aumento con respecto a 1990, cuando el porcentaje de adultos de 18 años o más con sobrepeso era del 25%. La prevalencia del sobrepeso varían en función de la región: el 31% en las regiones de Asia Sudoriental y África, mientras q67% en la Región de las Américas (Organización Mundial de la Salud, 2024).

De acuerdo a diferentes investigaciones y datos los hábitos alimenticios inadecuados indican que son los que conllevan a desarrollar la obesidad. Además, el consumo de altas cantidades de grasa y sal, la inactividad física, el sobrepeso desencadenan ciertas enfermedades, las cuales se pueden evitar empleando una dieta saludable.

Otra revisión, efectuada en el centro histórico de México, para conocer sus hábitos alimenticios, se observó que el 69,1% presentó sobrepeso, siendo la edad promedio de 37 años, el 91% de género masculino, solo el 26% tuvo educación secundaria, con una jornada laboral de 7 horas, se concluyó que el 50,5 % fuman; mientras más años de trabajo

posea más extensas son las consecuencias, cabe recalcar que el 63,3% presentó enfermedades metabólicas (Berrones et al., 2020).

En una investigación realizada en la provincia de Santa Elena con el objetivo de establecer la relación de la actividad física y el estado nutricional de los Choferes Profesionales de la Cooperativa Transirlape. Se evidenció que el 51% del personal realizaban actividades físicas leves, además que los conductores tenían un estado nutricional desfavorable, donde el 49% de las personas estudiadas se encontraban con sobrepeso; debido a que su alimentación no era equilibrada (Mero, 2022).

Además, en la provincia de Santa Elena no se encontraron investigaciones previas con el grupo de estudio, debido a que no se evidenciaron datos exactos que detallen el IMC de los conductores de la compañía “TRUNSA S.A”; sin embargo, se puede observar en el aspecto físico de este grupo que tienden a sufrir de un índice de masa corporal desfavorable, debido al tipo de trabajo que tienen, los horarios, el sedentarismo, hábitos alimentarios, etc.

1.2 Formulación del problema

¿Cómo afecta los hábitos alimentarios en el estado nutricional de los conductores de transporte público en el Cantón La Libertad, 2024?

2. Objetivos

2.1 Objetivo general

Evaluar el estado nutricional y hábitos alimentarios en los conductores del transporte público. La Libertad, 2024

2.2 Objetivos específicos

1. Identificar el tipo de alimentación en conductores de transporte público.
2. Evaluar el índice de masa corporal de los conductores de transporte público.
3. Explorar la frecuencia del consumo de los alimentos y como estos influyen en el estado nutricional de los conductores de transporte público del cantón La Libertad.

3. Justificación

El desarrollo de la investigación es de relevancia práctica, permitió identificar los hábitos alimentarios y poder analizar el estado nutricional de un grupo de trabajadores en este caso conductores del transporte público de la compañía “TRUNSA S.A”. Por su profesión, al encontrarse en las rutas donde transitan y los pocos lugares de consumo de alimentos saludables, optan por el consumo de alimentos poco saludables; esto los expone a sufrir un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud relacionados la obesidad y el

sobrepeso.

La relevancia teórica del estudio radicó en la contribución al conocimiento existente sobre la relación entre los hábitos alimentarios y el estado de salud de los trabajadores en sectores específicos como el transporte público. El estudio aporta información sobre la influencia de los hábitos alimentarios en la obesidad y el sobrepeso, con consecuencias en la salud de los individuos. Además, proporciona una base para futuras investigaciones en otros contextos laborales.

La relevancia práctica reside en la posibilidad de implementar programas de educación y promoción de la salud basados en los resultados obtenidos. Incluye la provisión de información nutricional adecuada. También tiene relevancia social, ya que permite reconocer a este grupo como propensos a problemas nutricionales y de salud, con la finalidad de mejorar la calidad de vida de los conductores de transporte público y sus familias.

CAPÍTULO II

2. Marco teórico

2.1 *Fundamentación Referencial*

Un estudio que se realizó en Bolivia con el objetivo de evaluar el estado nutricional en los operadores del transporte público de la “Asociación de Transporte Libre de Pucarani” del municipio de Pucarani. Estudiaron a 42 operadores de servicio público, comprendidos entre 18 a 60 años de edad. Realizaron a todos la medición de talla, peso, circunferencia abdominal y, además; y aplicaron una encuesta de recordatorio de 24 h de manera personal a cada operador. Obteniendo como resultados una muestra de un alto porcentaje de sobrepeso en un 57%, de los cuales los adultos jóvenes del grupo presentan en un 38%, los de estado civil casado con un 33% y los de procedencia de área rural en un 34% (Huampu et al., 2023).

En una investigación realizada en el distrito Ate-Vitarte en la ciudad de Lima, con el objetivo determinar la asociación entre estado nutricional antropométrico y factores sociodemográficos en conductores de transporte público durante la pandemia covid-19 en Perú. La población que utilizaron fueron 200 conductores de transporte público de la empresa Allin Group - Javier Prado (corredor rojo), mediante un censo obtuvieron como resultados; que existía asociación entre la primera de nuestras variables principales y 5 factores sociodemográficos: la edad y el porcentaje de grasa corporal ($p=0.00$) con un promedio de 43.5 (Castillo, 2023).

En Perú realizaron una investigación con el objetivo de determinar si existe relación entre los estilos de vida y estado nutricional de los conductores del Terminal Terrestre, Chachapoyas. La muestra la conformaron 108 conductores. Los resultados que obtuvieron indican que del 100% de conductores el 94.1% (102) tenían estilos de vida poco favorable, el 3.7% (4) desfavorable, 1.9% (2) favorable. Asimismo, el 36.1% (66) tenían sobre peso, el 29.6% (32) normal el 8.3% (9) con obesidad de grado – I y solo 0.9% (1) delgadez de Grado - I. Además, evidenciaron que el 57.4% (62) tenían sobre peso con un estilo de vida poco favorable, 2.8% sobre peso con estilo de vida desfavorable; 8.3% (9) obesidad de grado - I con estilo de vida poco favorable; pero había un 27.8% (30) que presentaban su estado nutricional normal con un estilo de vida poco favorable (Vasquez, 2022).

En Milagro investigaron la influencia de los estilos de vida en el desarrollo de enfermedades no transmisibles en los choferes de cooperativa de taxis San Francisco. La

población fue una muestra no probabilística de adultos que no tengan un diagnóstico previo de enfermedad no transmisible. Entre los resultados, el 23.7% de encuestados presentaron presión arterial alta, el 69.5% colesterol elevado, el 10.2% niveles elevados de azúcar y el mismo porcentaje síntomas de enfermedades cardiovasculares. Según el IMC, el 39% tenían pre obesidad, el 32.2% obesidad tipo I, y el 8.5% obesidad tipo II. En el ICC el 49.2% presentaron factor de riesgo cardiovascular muy alto. Llegaron a la conclusión que los estilos de vida de los taxistas no son saludables y la condición laboral es sedentaria con gasto energético mínimo (Guerrero, 2021).

Realizaron un estudio descriptivo de corte transversal, con una muestra de 53 conductores, con el fin de determinar los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los conductores de la Unión Provincial de transporte de carga liviana y mixto del Cañar, Azogues. Aplicaron la entrevista directa para determinar los hábitos alimenticios y toma de medidas antropométricas para el estado nutricional. El grupo de edad más prevalente fue de 20 a 39 años; 47% tenían sobrepeso, 32% obesidad I, 4% obesidad III, 2% obesidad II; atribuido a hábitos alimenticios inadecuados y estilos de vida poco saludables, el 30% de los conductores eran sedentarios, el 68% dormían menos de 8 horas, el 34% trabajaban más de 10 horas diarias (Velecela & Campoverde, 2022).

En Manabí se realizó un estudio con el objetivo determinar el estilo de vida y obesidad en los choferes de la Cooperativa Villa de Oro. Los resultados obtenidos, la mayoría de las personas reconoce que tienen hábitos poco saludables, sin embargo, evidenciaron el consumo de alcohol, esta actividad puede realizarse en tiempos libres o días de descanso. Pudieron concluir que los choferes como población de estudio son propenso a tener o padecer sobre peso por el estilo de vida que llevan, por tanto, determinaron que tienen un 77% de obesidad tipo I (Toala, 2022).

En una investigación en la provincia de Santa Elena, con el objetivo de establecer la relación de la actividad física y el estado nutricional de los Choferes Profesionales de la Cooperativa Transirlapen. Se evidenciaron cinco aspectos con mayor relevancia basados en el desplazamiento en auto durante el día en un 71%, vinculado con ello una baja práctica deportiva en un 57% y la actividad física leve en el trabajo de un 51%. La relación con el consumo de alimentos de 6 veces al día en un 29%; demostró con esto que el 49% del grupo de estudio tenía sobrepeso. Llegaron a la conclusión que el tipo de alimentación y la frecuencia de consumo de alimentos, influye de manera radical en el estado nutricional de los choferes profesionales; puesto que, el consumo de un alto contenido nutricional que tienen las proteínas y los granos, sumado a la inactividad física

y la frecuencia mantienen una relación negativa sobre la salud. (Mero, 2022)

En la Libertad con el objetivo de relacionar el sedentarismo y su efecto en el estilo de vida de los conductores profesionales de la Cooperativa Jesús del Gran Poder, del Cantón La Libertad; realizaron una investigación para la identificación de los factores de riesgo presentes en los choferes, así como la determinación de la prevalencia de sedentarismo presente en este gremio. Reflejaron que el 63% de los participantes realizaban únicamente en ciertas ocasiones actividad física, así como el 12% realizaban ejercicios de forma activa al menos 20 minutos tan sólo 1 vez por semana; 65% manifestaron que solo a veces comen balanceadamente, el 12% consumían con frecuencia azúcar, sal o comidas chatarras; el 65% del total de los participantes consideraban que su peso está excedido más de 5 a 8 kilos del peso ideal (Guaranda, 2020).

En Santa Elena se realizó una investigación con el fin de establecer la relación entre el estilo de vida y la DM2 en adultos que laboraban en la Prefectura de Santa Elena en el periodo de mayo a agosto del año 2022. Contemplando los resultados antropométricos, obtuvieron que el 53% de los encuestados presentan pre-obesidad, y mediante el cuestionario IMEVID, se evaluaron dominios como, “Dieta”, determinándose que el 50% presentaron hábitos indeseables, contemplando el consumo de frutas y verduras, frecuencia del consumo de alimentos fuera de casa y adición de sal/azúcar a comidas; para “Actividad física”, el 37%, casi nunca realizaban ejercicios y el 35% indicó que realizaban ejercicios de 1 a 2 veces por semana; para “Toxicomanías”, el 47% consumían rara vez bebidas alcohólicas, y el 92% no consumían diariamente cigarrillo (Pérez & Villao, 2022).

2.2 Antecedentes teóricos

2.2.1 Estado nutricional

El estado nutricional es el resultado de la ingesta y las necesidades energéticas en el organismo, expresando un grado de bienestar de las personas, un desequilibrio provocaría enfermedades metabólicas. La malnutrición es un factor de riesgo que incrementa la prevalencia de mortalidad y morbilidad en las poblaciones, disminuyendo la capacidad productiva y en general el estilo de vida representando elevados costos sociales (Lema et al., 2021).

2.2.2 Valoración del estado nutricional

La valoración nutricional es el conjunto de medios empleados para describir el estado nutricional de un individuo y valorar sus requerimientos nutricionales. Permite detectar tanto a aquellas personas con estado nutricional y desarrollo adecuados, como a

quienes están en riesgo nutricional por deficiencias o excesos nutricionales. No existe un método único, sino que se basará en la historia clínica y dietética, la exploración física con parámetros e índices antropométricos y determinaciones analíticas en sangre. Dentro de la valoración nutricional, el conocimiento sobre la composición corporal puede ser de ayuda (Rosell et al., 2023).

2.2.3 Índice de masa corporal (IMC)

Para la Organización Mundial de la Salud (2020), a Adolph Quetelet se le atribuye la creación del índice de masa corporal (IMC) en 1835. El IMC es una medida ampliamente utilizada en la Medicina para evaluar la adecuación del peso corporal de una persona en relación con su altura, se ha consolidado como un indicador clave en el ámbito de la salud pública y la medicina preventiva. Este índice se emplea frecuentemente para clasificar a las personas según su peso.

¿Cómo se calcula el IMC?

El IMC se obtiene a partir de una fórmula matemática sencilla pero efectiva: el peso del individuo en kilogramos dividido por el cuadrado de su altura en metros al cuadrado (kg/m^2). Este método proporciona un criterio objetivo para clasificar a los individuos en diferentes categorías de peso, desde bajo peso hasta obesidad, permitiendo identificar aquellos que puedan tener un riesgo elevado de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Para calcular el IMC de manera precisa, es necesario seguir estos pasos:

1. Medir el peso en kilogramos: Se puede utilizar una báscula y realizar la medición con el mínimo de ropa posible para asegurar exactitud.
2. Medir la altura en metros: Es recomendable usar un tallímetro para obtener una medida precisa de la altura con una postura erguida y los pies juntos.
3. Aplicar la fórmula del IMC: Dividir el peso (en kilogramos) entre el cuadrado de la altura (en metros). El resultado obtenido es el IMC, que se interpreta según los rangos establecidos por la Organización Mundial de la Salud.

Interpretación de los resultados del IMC

Los resultados obtenidos se clasifican en diferentes rangos, estableciendo una relación directa con el nivel de riesgo para la salud. Los rangos definidos por la Organización Mundial de la Salud son los siguientes:

Bajo peso: menor a $18.5 \text{ Kg}/\text{m}^2$: Aquellas personas que se mantienen por debajo del resultado.

Peso normal entre 18.5 a 24.9 kg/m²: Personas que están dentro de un peso óptimo y se les considera saludable.

Sobrepeso entre 25 a 29.9 Kg/m²: En esta etapa pueden manifestarse diversas enfermedades relacionadas con el exceso de peso, entre las que se incluyen, entre otras, hipertensión arterial, diabetes y colesterol alto.

Obesidad grado I entre 30 a 34.9 Kg/m²: En esta etapa, es fundamental buscar intervención médica para recibir tratamiento.

Obesidad grado II entre 35 a 39.9 Kg/m²: Suele ir acompañada de otras afecciones médicas.

Obesidad grado III mayor 40 Kg/m²: Este nivel de obesidad supone un importante riesgo para la salud, especialmente en relación con el sistema cardiovascular (Pérez Mosquera & Villao Borbor, 2022).

2.2.4 Hábitos alimentarios

Se considera hábitos alimentarios a los patrones del consumo de alimentos, los cuales una persona está acostumbrada acorde a sus gustos y preferencias. Para mantener un hábito alimenticio saludable es necesario realizar una gran selección de alimentos sanos para mantener un buen estado de salud. Sin embargo, existen ciertos alimentos que causar enfermedades por el consumo excesivo de los mismos.

Podemos definir un hábito alimentario como una rutina o conjunto de costumbres a la hora de comer. Estos hábitos pueden verse influenciados por factores ambientales, sociales, económicos. Es decir, el contexto tiene una incidencia, directa o indirecta, en lo que comemos (Barriguete et al., 2020).

Factores determinantes de los hábitos alimentarios

Los conductores de transporte público están expuestos a muchos factores de riesgo que determinan su salud a partir de aspectos muy simples, como el no contar con un plan de alimentos fijo, un lugar favorable donde puedan consumir adecuadamente los alimentos, una mala opción al comprar alimentos altos en calorías. A todos los anteriores se agregan al tabaquismo, el estrés comercial y el estilo de vida sedentario; estos son aspectos que afectan su salud directamente y, entre otras cosas, causan enfermedades como hipertensión arterial, diabetes y gastritis.

Bajo estos factores de riesgo, los conductores están expuestos a inadecuados hábitos alimenticios consecuentes de su profesión, horarios de trabajo y falta de tiempo. Lo que provoca una mayor incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles como: hipertensión, diabetes mellitus y dislipidemia. Estas enfermedades son también parte del

grupo de factores de riesgos modificables para las enfermedades cardiovasculares (ECV). Por ello, es importante promocionar e incentivar actividades de prevención y promoción de la salud en este grupo. (Arias et al., 2021).

Patrones alimentarios y consumo de nutrientes

Las necesidades nutricionales son las cantidades de energía y nutrientes esenciales que el organismo de cada individuo requiere para mantenerse sano y poder desarrollar cada una de las funciones. Estas necesidades nutricionales van a variar dependiendo de la edad, sexo, actividad física y estado fisiológico de la persona. La energía y los nutrientes requeridos los aporta cada uno de los alimentos. La energía es el combustible que utiliza un organismo para desarrollar sus funciones vitales y cuya unidad de expresión son las calorías (FAO, 2021).

2.3 Fundamentación de Enfermería

La fundamentación de la intervención de enfermería sobre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los conductores de transporte público en el Cantón La Libertad puede apoyarse en varias teorías de enfermería que destacan la importancia de la salud y el bienestar en el contexto laboral. Entre las teorías más relevantes se encuentran la Teoría de Autocuidado de Dorothea Orem, la Teoría de los Sistemas de Betty Neuman, y la Teoría del Déficit de Autocuidado.

2.3.1 Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem

Esta teoría sostiene que las personas tienen la capacidad y la responsabilidad de cuidarse a sí mismas para mantener la salud y el bienestar. Los conductores de transporte público pueden enfrentar dificultades para practicar el autocuidado debido a sus horarios irregulares y el estrés laboral. La enfermería puede intervenir educando a los conductores sobre la importancia de la nutrición adecuada y proporcionándoles estrategias prácticas para incorporar hábitos alimentarios saludables en su rutina diaria, enseñar a los conductores cómo planificar comidas saludables y equilibradas, incluso con limitaciones de tiempo y recursos.

2.3.2 Teoría de los Sistemas de Betty Neuman

La teoría de Neuman considera a las personas como sistemas abiertos que interactúan con su entorno. Los estresores son factores que pueden causar estrés en una persona, como: largas horas de trabajo y la falta de acceso a alimentos saludables, pueden afectar negativamente el estado nutricional de los conductores. La intervención de enfermería puede enfocarse en reducir estos estresores mediante la creación de entornos laborales que apoyen la salud nutricional. Esto puede incluir colaboraciones con

empleadores para ofrecer opciones de alimentos saludables en el lugar de trabajo y fomentar un ambiente que promueva la salud y el bienestar general de los conductores.

2.3.3 Teoría de Promoción de la Salud de Nola Pender:

La teoría de Pender se centra en ayudar a las personas a tener hábitos buenos para su salud y prevenir enfermedades. En el caso de los conductores de transporte público, los enfermeros pueden usar esta idea para alentar y dar fuerza a los conductores a comer bien. El equipo de enfermería puede hacer planes para ayudar a la salud de los conductores con clases sobre comer sano, actividades prácticas y un chequeo regular para asegurar que se adopten y sigan los comportamientos sanos.

2.4 Fundamentación legal

El estado nutricional y los hábitos alimentarios de los conductores de transporte público en La Libertad, 2024, deben ser abordados dentro del marco normativo vigente que regula la salud, la seguridad laboral y el bienestar de los trabajadores en Ecuador. A continuación, se presentan las principales normativas aplicables:

Constitución de la República del Ecuador (2008)

Art. 32: Reconoce el derecho a la salud como un derecho fundamental que garantiza el acceso a servicios de promoción, prevención y atención de enfermedades

Art. 66, numeral 2: Garantiza el derecho a una alimentación saludable y suficiente para todas las personas, asegurando que se cumplan estándares nutricionales adecuados.

Art. 281: Establece que el Estado debe garantizar la soberanía alimentaria, promoviendo una alimentación equilibrada y protegiendo a la población contra la malnutrición y las enfermedades relacionadas con la alimentación.

Código del Trabajo de Ecuador

Art. 434: Obliga a los empleadores a proporcionar condiciones adecuadas de trabajo para garantizar la seguridad, salud y bienestar de sus trabajadores. En este sentido, las empresas de transporte deben considerar la salud nutricional de sus conductores como parte de su responsabilidad laboral.

Art. 440: Establece que los trabajadores tienen derecho a condiciones laborales que no perjudiquen su salud y bienestar físico.

Ley de Seguridad Social (IESS)

Art. 3: Reconoce la prevención como un pilar fundamental de la seguridad social, por lo que la promoción de buenos hábitos alimentarios en los trabajadores es una medida necesaria para reducir riesgos de enfermedades laborales y mejorar su calidad de vida.

Normativa de Seguridad y Salud en el Trabajo (Ministerio de Trabajo - Acuerdo Ministerial 141/2017)

Obliga a las empresas a implementar programas de salud ocupacional que incluyan evaluaciones periódicas del estado nutricional de los trabajadores.

Exige medidas para prevenir enfermedades relacionadas con la mala alimentación y el sedentarismo en el ámbito laboral.

Ley Orgánica de Salud

Art. 7: Establece que el Estado garantizará programas de prevención y control de enfermedades no transmisibles, como la obesidad y la diabetes, que pueden afectar a los conductores de transporte público debido a sus hábitos alimentarios.

Art. 133: Regula la promoción de la alimentación saludable y obliga a empleadores y sectores estratégicos a fomentar el bienestar nutricional en los entornos laborales.

Reglamento de Transporte Terrestre, Tránsito y Seguridad Vial

Exige que los conductores cumplan con exámenes médicos periódicos para garantizar su aptitud física y mental. Esto incluye el monitoreo del estado nutricional, ya que la obesidad y otras condiciones pueden afectar su desempeño y aumentar el riesgo de accidentes.

2.5 Formulación de hipótesis

H0: Los hábitos alimentarios no influyen en el estado nutricional en conductores del transporte público.

H1: Los hábitos alimentarios si influyen en el estado nutricional en conductores del transporte público.

2.6 Variables

Variable independiente: Hábitos alimentarios

Variable Dependiente: Estado nutricional

2.7 Operacionalización de las Variables

Tabla 1.

Matriz de operacionalización de variables

Hipótesis	Variables	Definición conceptual	Definición operacional		
H0. Los hábitos alimentarios no influyen en el estado nutricional en conductores del transporte público.	Variable independiente: Hábitos alimentarios	Un hábito alimentario como una rutina o conjunto de costumbres a la hora de comer. Estos hábitos pueden verse influenciados por factores ambientales, sociales, económicos. Es decir, el contexto tiene una incidencia, directa o indirecta, en lo que comemos (Barriguete et al., 2020).	Dimensión	Indicadores	Técnicas
			Frecuencia de los horarios y consumo de diferentes alimentos en las comidas diarias.	Siempre A veces Nunca	ENCUESTAS
H1. Los hábitos alimentarios si influyen en el estado nutricional en conductores del transporte público.	Variable Dependiente: Estado nutricional	El estado nutricional es el resultado de la ingesta y las necesidades energéticas en el organismo, expresando un grado de bienestar de las personas, un desequilibrio provocaría enfermedades metabólicas (Lema et al., 2021).	Dimensión	Indicadores	Técnicas
			Edad	Años	ENCUESTAS
			Estado civil	Soltero Casado Conviviente	
			Peso	Kilogramos	
			Talla	Centímetros	
		Índice de masa corporal	Bajo peso (<18.5) Normal (18.5-24.9) Sobrepeso (25-29.9), Obesidad (≥30).		

CAPÍTULO III

3. Metodología

3.1 *Tipo de investigación*

El presente estudio se enmarca dentro de la investigación básica, con un enfoque cuantitativo, un diseño no experimental y un alcance correlacional-descriptivo. Su objetivo principal fue analizar la relación entre los hábitos alimentarios (variable independiente) y el estado nutricional (variable dependiente) en los conductores de transporte público del cantón La Libertad, Ecuador. Dado que no se manipularon las variables, la investigación se centró en la observación y el análisis de datos para identificar patrones y asociaciones sin intervenir en la realidad estudiada.

El estudio fue de tipo descriptivo, ya que permitió caracterizar el estado nutricional de los participantes mediante indicadores antropométricos como peso, talla, índice de masa corporal (IMC), así como identificar los principales hábitos alimentarios, considerando, la frecuencia de consumo de alimentos, acceso a una alimentación equilibrada, horarios de comida, preferencias nutricionales y disponibilidad de alimentos saludables en su entorno laboral.

3.2 *Diseño de investigación*

Desde una perspectiva metodológica, se adoptó un diseño transversal, ya que la recolección de datos fue mediante encuestas de preguntas cerradas en un periodo determinado. La población de estudio estuvo conformada por conductores de transporte público de la compañía “TRUNSA S.A”, quienes fueron seleccionados a partir de criterios de inclusión y exclusión previamente definidos, asegurando la validez y representatividad de la muestra.

La información obtenida fue analizada a través de técnicas estadísticas adecuadas para determinar la posible existencia de una asociación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional. Se utilizó el programa Excel para realizar la síntesis de la información obtenida, con el fin de validar el trabajo de investigación. Los resultados de esta investigación pueden ser utilizados como insumo para el desarrollo de estrategias de intervención en salud pública, con el fin de mejorar la calidad de vida de este grupo ocupacional y reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a una alimentación inadecuada.

3.3 *Población y muestra*

La población en la que se realizó esta investigación es de tipo finita, por tanto, se

conoce el número de participantes con los que se trató, son conductores de transporte público de la compañía “TRUNSA S.A”, ubicada en el cantón La Libertad, la población estimada fue de 42 conductores de transporte público.

Se estudio a 39 conductores, se utilizó el muestreo aleatorio simple ya que es una técnica de muestreo en la que cada individuo de una población va a tener una probabilidad igual y conocida de ser seleccionado. Con una población de 42 conductores y una muestra de 39, los participantes fueron seleccionados de manera que cada uno tuvo la misma oportunidad de formar parte de la muestra.

3.4 Criterios de selección

3.4.1 Criterios de inclusión

Se considero a los conductores que, al momento de la investigación trabajaban en el transporte público del Cantón La Libertad, en la Compañía “TRUNSA” S.A. Los participantes debían tener entre 22 y 55 años de edad. Se incluyo a quienes estuvieron dispuestos a participar en todas las fases del estudio, incluyendo encuestas, y mediciones antropométricas. Se incluyo únicamente a los conductores que estuvieron dispuestos a firmar el consentimiento informado, manifestando su participación voluntaria en el estudio.

3.4.2 Criterios de exclusión

Se explico la de importancia de contar con su colaboración y que serían excluidos aquellos que no estaban de acuerdo en firmar el consentimiento informado previo al desarrollo del estudio. También se excluiría a quien no permita que se realice la medición antropométrica, además quien no puedan garantizar su presencia continua durante la recolección de datos, debido a motivos como problemas médicos, viajes prolongados u otras causas.

3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica aplicada en la investigación fue una encuesta estructurada revisada por expertos con una confiabilidad alta. Se recopilo datos sociodemográficos: edad, estado civil, si padece alguna enfermedad. También contenían preguntas relacionadas con los horarios de comida, la frecuencia del consumo de diferentes tipos de alimentos (frutas, verduras, carnes, lácteos, cereales, etc.), y lugar donde consumen los alimentos.

La observación directa fue otra técnica para la recolección de datos y se llevó a cabo en la ruta y horarios de trabajo de los conductores. En relación con las medidas antropométricas, se realizó un registro sistemático del peso y la altura de cada conductor

para calcular el índice de masa corporal (IMC). Los datos fueron registrados utilizando un formato estructurado que facilitó el análisis posterior. Este enfoque sistemático aseguró la fiabilidad y validez de los datos obtenidos.

Los instrumentos físicos utilizados para la medición directa de los parámetros antropométricos fueron una báscula para el registro del peso, cinta métrica adaptada para medir la altura de los conductores. A partir de estos valores se calculó el índice de masa corporal (IMC), utilizando su fórmula: peso en kg dividido por la altura en metros al cuadrado (kg/m^2); este valor permitió determinar el estado nutricional de cada participante.

3.6 Plan de procesamiento y análisis de datos

Para obtener los datos para la investigación se siguieron los siguientes procesos:

Recolección de datos. Se utilizó una encuesta estructurada para la obtención de datos sociodemográficos y hábitos alimentarios. Las evaluaciones antropométricas incluyeron mediciones directas de peso y altura.

Procesamiento de datos. Los datos recolectados mediante la encuesta fueron codificados e ingresados en una base de datos electrónica. Las respuestas de la encuesta y los resultados de las mediciones antropométricas fueron digitalizadas para facilitar el análisis cuantitativo.

Análisis de Datos e interpretación de resultados. Se calculó el Índice de Masa Corporal (IMC) de cada participante. Además, se analizó el porcentaje de las respuestas de cada pregunta de la encuesta. Los resultados fueron analizados con el fin de comprobar la hipótesis y determinar la influencia de los hábitos alimentarios en el estado nutricional de los conductores del transporte público.

3.7 Consideraciones éticas

En la presente investigación, se respetaron cada uno de los principios éticos fundamentales para garantizar el bienestar y la integridad de los participantes y el cumplimiento de las normas éticas y legales.

Se realizó una solicitud a la institución compañía “TRUNSA S.A” con el fin de obtener la autorización para llevar a cabo la ejecución de la investigación mediante la aplicación de una encuesta dirigida a los conductores de transporte público. Además, se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes, explicando claramente el propósito y los procedimientos de la investigación, así como su derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias negativas.

Se garantizó la confidencialidad de los datos recopilados, asegurando que la información personal de los participantes se conserve en privado y se utilizara únicamente con fines investigativos. Asimismo, se respetó la dignidad y autonomía de los participantes, quienes tomaron la decisión de participar voluntariamente en el estudio.

Se seleccionó a los participantes de manera equitativa, garantizando un trato justo sin discriminación por motivos de género, edad, etnia, religión u otras características personales.

CAPÍTULO IV

4. Presentación de resultados

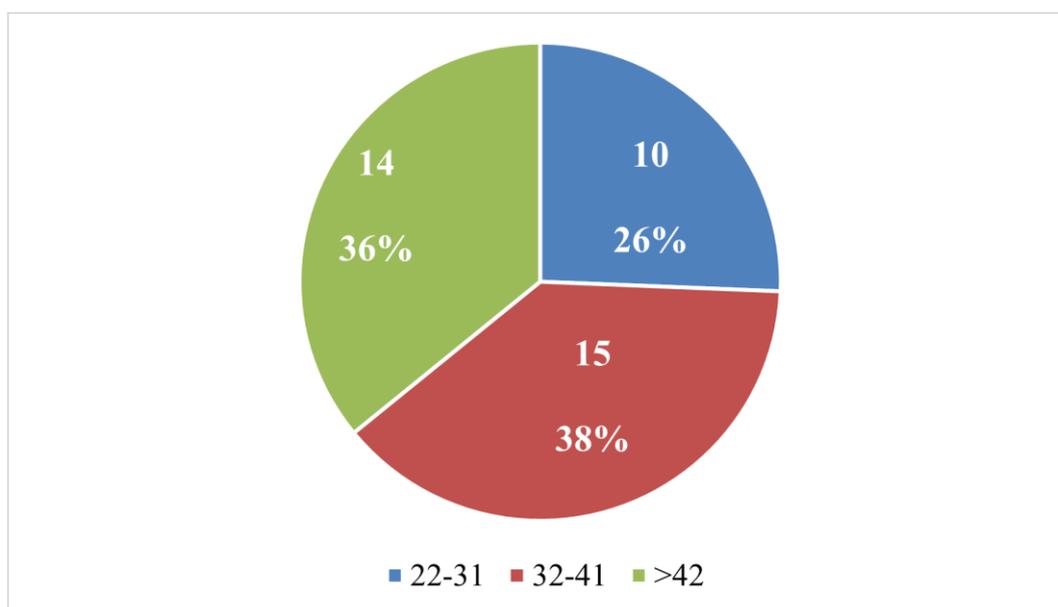
En este capítulo se realiza un análisis detallado e interpretación de los datos recopilados a través del instrumento diseñado específicamente para esta investigación. Los resultados fueron procesados con precisión mediante gráficos generados, lo que permitió visualizar patrones y tendencias significativas. Esta representación gráfica no solo facilitó una mejor comprensión de la información, sino que también contribuyó a la verificación y validación de los objetivos.

4.1 Análisis e interpretación de resultados.

En el gráfico 1, se pueden apreciar los datos obtenidos de la muestra de estudio sobre la edad de los conductores. Los resultados muestran que el grupo predominante con el 38 % corresponde a conductores de 32 a 41 años, seguido por los conductores mayores a 42 años con el 36% y finalmente aquellos con edades entre 22 a 31 años, que representan el 26%. Esta distribución indica que la mayoría de los conductores se encuentran en la etapa de la vida adulta, lo cual podría influir en sus hábitos alimenticios y su estado nutricional.

Gráfico 1.

Edad.

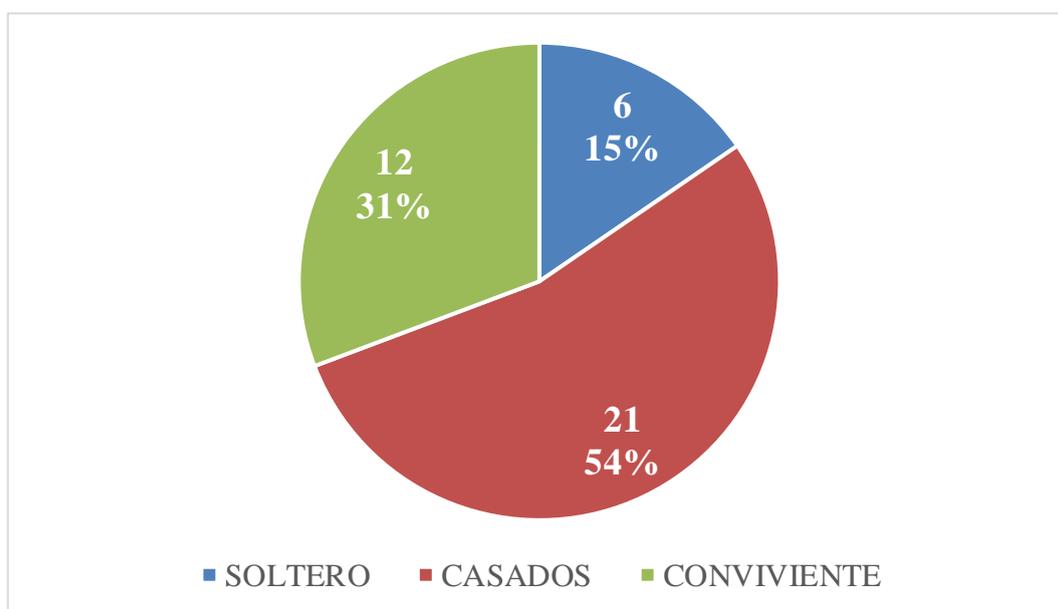


Nota: Encuesta realizada por el autor Jonathan Patricio Yansapanta Crespo, 2025

El análisis del estado civil que representa el gráfico 2, nos muestra que el 54% de los conductores están casados, el 31% tiene conviviente y solo el 15% están solteros. Esta distribución sugiere que el estado civil puede influir en el estado nutricional, ya que al tener una vida familiar establecida por sus responsabilidades familiares no tengan el tiempo necesario para el consumo de alimentos sanos y recurran por lo más económico alimentos rápidos o ultra procesos que aumentan el riesgo de obesidad.

Gráfico 2.

Estado civil.

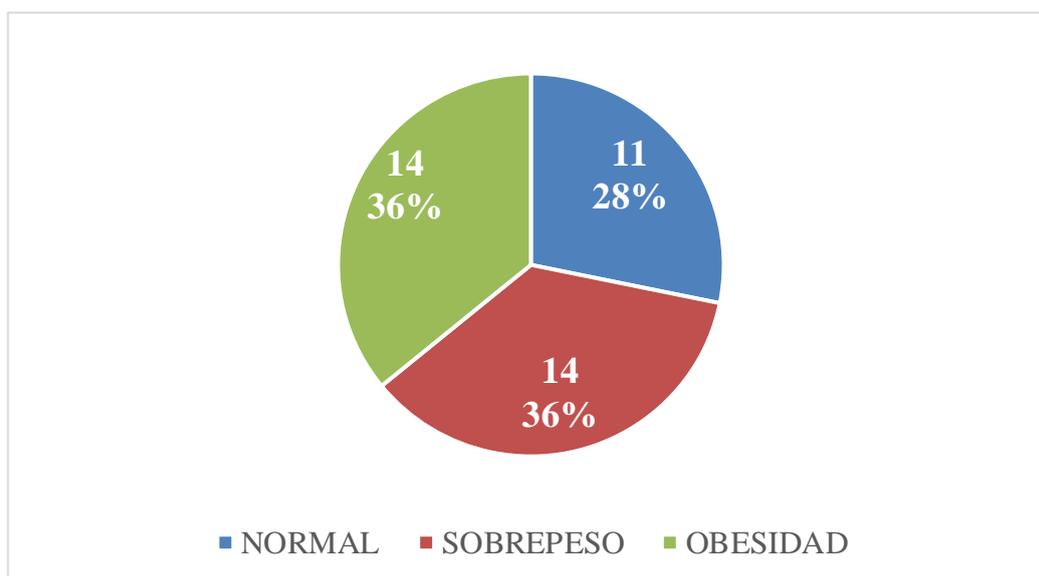


Nota: Encuesta realizada por el autor Jonathan Patricio Yansapanta Crespo, 2025

Con los datos obtenidos en el gráfico 3, donde se calculó el índice de masa corporal (IMC), revela que de los conductores de transporte público el 28% tienen un peso normal; el 36% presenta sobrepeso y el otro 36% se encuentra con obesidad, mientras que bajo peso no se obtuvo a ningún encuestado. Estos resultados muestran una tendencia preocupante al sobrepeso y la obesidad, que pueden estar asociados con unos hábitos alimentarios inadecuados, un estilo de vida sedentario y planes de trabajo irregulares que enfatizan la necesidad de introducir estrategias de educación nutricional y promover la actividad física en esta población.

Gráfico 3.

Índice de masa corporal (IMC).

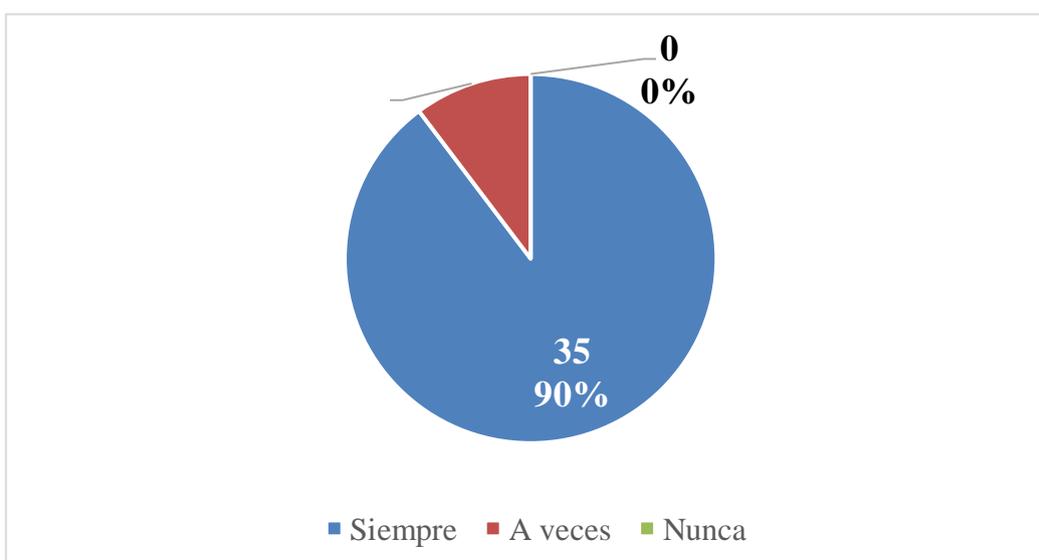


Nota: Encuesta realizada por el autor Jonathan Patricio Yansapanta Crespo, 2025

El análisis del gráfico 4 muestra que el 90 % de los conductores de transporte público consume arroz y fideos diariamente, mientras que un 10 % lo consume a veces y ningún participante indicó que nunca evita este tipo de alimentos. Esto apunta a una alta dependencia de carbohidratos en su alimentación, lo que podría estar asociado con un desequilibrio nutricional. El consumo excesivo de estos alimentos, pueden contribuir a un estado nutricional con sobrepeso y obesidad.

Gráfico 4.

¿Consume arroz y fideos diariamente?

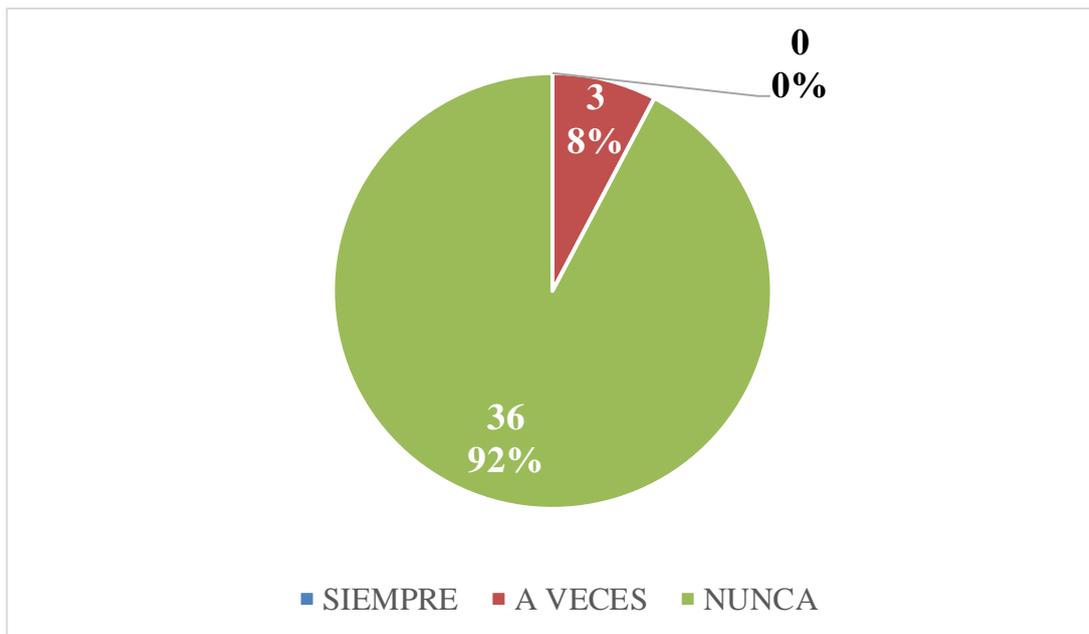


Nota: Encuesta realizada por el autor Jonathan Patricio Yansapanta Crespo, 2025

De acuerdo con el gráfico 5, el 92 % de los conductores encuestados indicó que nunca consumen grasas saludables, como es el caso del aceite de oliva, en su dieta diaria, mientras que el 8 % lo hace de forma regular. Estos resultados sugieren que existe un vacío en la ingesta de grasas saludables. Lo que lleva a pensar que los conductores que no consumen grasas saludables, como aceite de oliva, apuestan por las saturadas o trans, con la idea de mantener el estómago lleno, Sin embargo, estos hábitos pueden conllevar a consecuencias más graves, como mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, entre ellas la obesidad, la diabetes, hipertensión arterial y trastornos metabólicos.

Gráfico 5.

¿Usted consume aceites vegetales tales como aceite de oliva en su alimentación diaria?

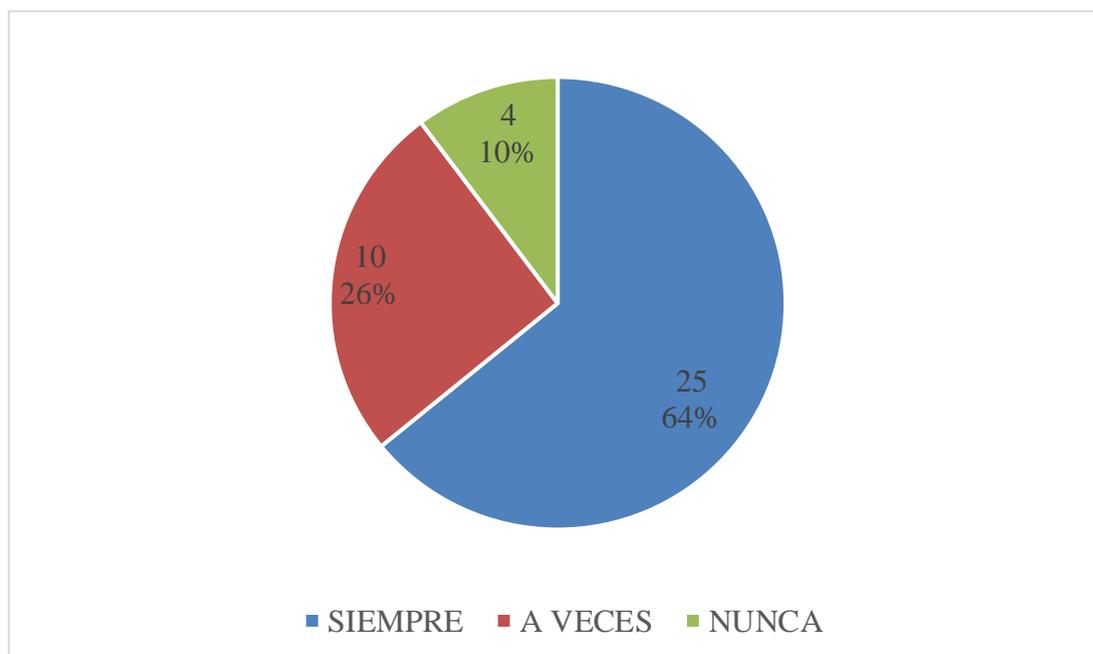


Nota: Encuesta realizada por el autor Jonathan Patricio Yansapanta Crespo, 2025

Los resultados del gráfico 6, muestran que el 64% de los encuestados consumen comidas chatarra diariamente, mientras que el 26% lo hacen ocasionalmente y solo el 10% indicó no consumirla. Estas cifras resultan preocupantes, ya que refleja una alta ingesta de comida chatarra como: pollo a la brasa, hamburguesas y salchipapas. Este tipo de alimentación está asociada a un mayor riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas, obesidad y trastornos cardiovasculares.

Gráfico 6.

¿Consume comidas chatarra tales como pollo a la brasa, hamburguesas y salchipapas diariamente?

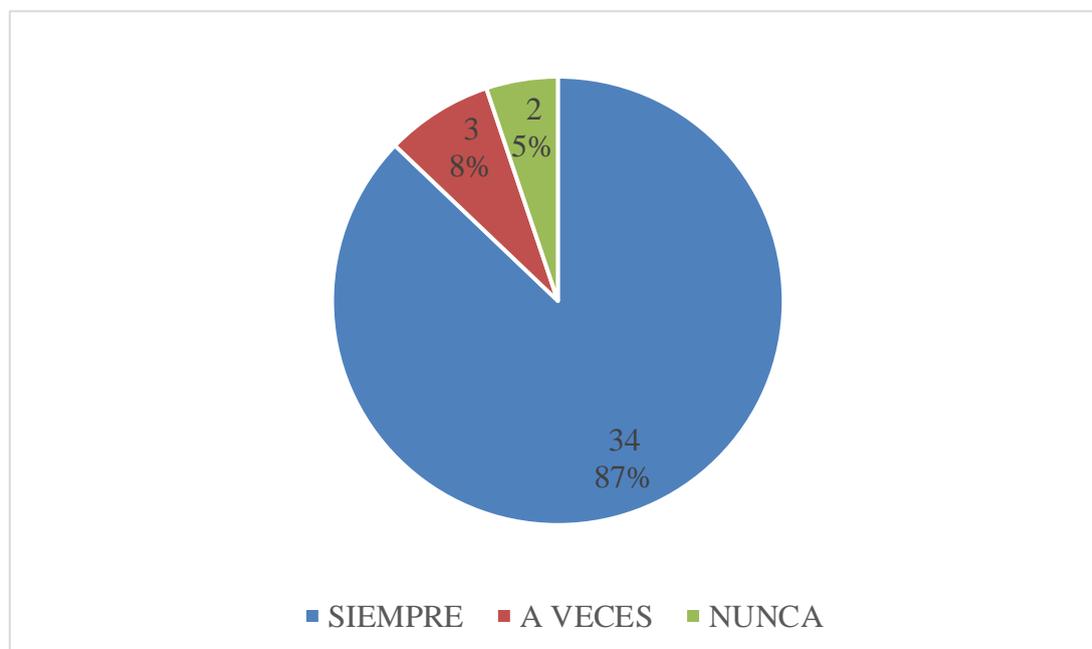


Nota: Encuesta realizada por el autor Jonathan Patricio Yansapanta Crespo, 2025

En el gráfico 7 se observa que el 87% de los conductores indicó consumir sus alimentos en quioscos y restaurantes; mientras que el 8% a veces consume en estos lugares y solo el 5% no recurre a estos lugares para alimentarse. Este alto porcentaje refleja que, debido a sus extensas jornadas laborales y la imposibilidad de acudir a sus hogares para alimentarse, la mayoría opta por recurrir al consumo de alimentos sin importar la preparación o el menú que estos tengan, ocasionando el no tener una dieta equilibrada.

Gráfico 7.

¿Consume usted sus alimentos en restaurantes o quioscos?



Nota: Encuesta realizada por el autor Jonathan Patricio Yansapanta Crespo, 2025

4.2 Comprobación de hipótesis

Para la respectiva comprobación de hipótesis, se direcciona a los gráficos 1, 2 y 3 en donde se recolectaron los datos del encuestado como son la edad, el estado civil y el IMC, calculado a partir del peso y la talla, posterior uso de su fórmula; donde se engloba la dimensión de datos sociodemográficos y las medidas antropométricas.

El grafico 4, 5, 6, 7 y 8 corresponden a los resultados de la dimensión de estudio del consumo de diferentes alimentos saludables y no saludables en las comidas diarias, la frecuencia del consumo y el lugar donde consume el encuestado sus alimentos.

Por lo tanto, para enlazar ambas variables de estudio, se analizó el consumo de alimentos y el estado nutricional obtenido en el gráfico número 3; donde se evidenció el IMC de cada conductor. Los resultados del estudio demostraron que la mayoría de los conductores presenta obesidad o sobrepeso con un 72%, lo cual está asociado al tipo de alimentos que consumen y representa un riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes y problemas cardiovasculares.

Para finalizar se afirma la hipótesis planteada en el estudio, en donde los hábitos alimentarios si influyen en el estado nutricional en conductores del transporte público de la compañía “TRUNSA S.A”.

5. CONCLUSIONES

Con relación a los hábitos alimentarios, se encontró que un porcentaje significativo de conductores consume con frecuencia comidas poco saludables. Este tipo de alimentación influye de manera importante en el estado nutricional que presentan, lo que conlleva un mayor riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas, obesidad y trastornos cardiovasculares.

El análisis de los datos recopilados revela mediante el IMC, el estado nutricional de los conductores de la compañía “TRUNSA S.A”. Se evidencia que la mayoría presenta sobrepeso u obesidad. Estos resultados reflejan una problemática de salud pública preocupante, ya que el exceso de peso está asociado a un mayor riesgo de enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión, condiciones que pueden afectar tanto el desempeño laboral como la calidad de vida de los conductores.

Se observó que los conductores de transporte público presentan una alta frecuencia de consumo de comidas poco saludables, influenciado a sus horarios laborales que les impide comer en casa, llevándolos a consumir alimentos de restaurantes y quioscos sin considerar la preparación, condimentación o calidad de los ingredientes. Además, su dieta se caracteriza por una ingesta excesiva de carbohidratos y una baja cantidad de grasas saludables, como el aceite de oliva, mientras que optan por consumir grasas saturadas para mantener la sensación de saciedad. Esta alimentación desequilibrada incrementa el riesgo de enfermedades crónicas, como problemas cardiovasculares y metabólicos.

Se evidenció que la mayoría de los conductores presenta obesidad o sobrepeso (72%), lo que está directamente relacionado con hábitos alimentarios poco saludables, como el consumo excesivo de carbohidratos, grasas saturadas y comida chatarra, y una ingesta casi nula de grasas saludables. Además, debido a sus horarios laborales, se dificulta comer en casa y recurren a consumir alimentos en restaurantes y quioscos, lo que limita la posibilidad de mantener una dieta equilibrada.

6. RECOMENDACIONES

A la compañía “TRUNSA S.A.” considerar la búsqueda de guías o expertos en nutrición para implementar programas que ofrezcan opciones de alimentación más saludables en las paradas de descanso y promover la educación nutricional para sus conductores. Esto podría ayudar a reducir la dependencia de alimentos poco saludables, mejorar el estado nutricional y prevenir enfermedades crónicas, mejorando así tanto su salud como su rendimiento laboral. Además, se sugiere a la administración de la compañía establecer convenios con establecimientos de comida ubicados en las rutas de transporte que ofrezcan alimentos nutritivos a precios accesibles.

Al personal de salud de salud colaborar con este grupo para desarrollar programas de educación nutricional dirigidos a los conductores de transporte público. Estos programas podrían incluir guías prácticas sobre cómo hacer elecciones alimentarias más saludables durante su jornada laboral, una forma de apoyar esto podría ser distribuir material informativo en los terminales y unidades de transporte, para llegar a los conductores de manera directa y efectiva; promoviendo el consumo de alimentos balanceados y evitando el consumo excesivo de comida rápida o poco nutritiva.

Se recomienda, por último, el fomento de actividades físicas ya que se observó un alto porcentaje de conductores con sobrepeso y obesidad. Para ello, se sugiere implementar rutinas de ejercicio adaptadas a su horario laboral, con programas de actividad física fuera del horario de trabajo que motiven su participación. Con estas acciones, se busca mejorar el estado nutricional y la calidad de vida de los conductores de transporte público, reduciendo el porcentaje de obesidad y sobrepeso, los cuales afecta negativamente su salud y desempeño laboral.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias-Meléndez, C., Comte-González, P., Donoso-Núñez, A., Gómez-Castro, G., Luengo-Martínez, C., & Morales-Ojeda, I. (2021). Condiciones de trabajo y estado de salud en conductores de transporte público: Una revisión sistemática. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 67(265), Article 265.
<https://doi.org/10.4321/s0465-546x2021000400004>
- Barriguete Meléndez, J. A., Vega y León, S., Radilla Vázquez, C. C., Barquera Cervera, S., Hernández Nava, L. G., Rojo-Moreno, L., Vázquez Chavez, A. E., & Ernesto Murillo, J. M. (2020). *Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán*. 10.
- Berrones Sanz, L. D., Dios Bravo, M. G. D., González Peña, E. C., & Muro Báez, V. A. (2020). Risk Factors Associated to Obesity in Cycle-Taxi Drivers of Mexico City's Historic Downtown. *Gerencia y Políticas de Salud*, 19, 1-13.
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.rgps19.rfao>
- Carranza Esteban, R. F., Caycho-Rodríguez, T., Salinas Arias, S. A., Ramírez Guerra, M., Campos Vilchez, C., Chuquista Orci, K., & Pérez Rivera, J. (2019). Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. *Revista Cubana de Enfermería*, 35(4), e2859.
https://www.researchgate.net/publication/351479509_Effectiveness_of_an_Intervention_Based_on_the_Nola_Pender_Model_in_Promoting_Healthy_Lifestyles_in_Peruvian_Universities
- Castillo, K. (2023). *Asociación entre estado nutricional antropométrico y factores sociodemográficos en conductores de transporte público en Ate-Vitarte durante la pandemia covid-19, 2020*.
- Cerna, J. A. (2024). Hábitos alimentarios, estado nutricional y obesidad en estudiantes de Gastronomía y Gestión Empresarial. *Revista de Investigaciones de la Universidad Le Cordon Bleu*, 11(1), 30–40.
<https://doi.org/10.36955/RIULCB.2024v11n1.003>
- Chávez Bayas, M. E. (2021). *Relación entre hábitos alimentarios, actividad física y el estado nutricional de estudiantes de primer semestre de las Escuelas de*

- Ingeniería Automotriz, Odontología, Ingeniería Mecatrónica y Relaciones Internacionales de una Universidad Privada en Quito por medio de mediciones antropométricas de febrero-junio 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Internacional del Ecuador]. Repositorio Digital UIDE.
<https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/4690>
- Constitución de la República del Ecuador [Const.]. (2008, 20 de octubre). Registro Oficial 449. Ecuador. <https://bit.ly/2B93igI>
- Díaz-Sánchez, R., & Arias-Torres, D. (2022). Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 28(2).
https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0020._ORIGINAL.pdf
- Dixis Figueroa, P. (2004). Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. *Revista de Salud Pública*, 6(2), 140-155.
- FAO. (2021). *Necesidades Nutricionales*. 36.
- Gallardo Fuentes, F., Contreras Mellado, V. H., Silva Cancino, C., & Díaz Riquelme, J. (2022). Estado nutricional, nivel de actividad física y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región del Maule en periodo de pandemia por COVID-19. *Retos*, 46, 604–612. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.91992>
- Guaranda Barzola, R. E. (2020). *Sedentarismo y su efecto en el estilo de vida de los conductores profesionales de la cooperativa Jesús del Gran Poder, cantón La Libertad-2020*.
- Guerrero Pozo, E. P. (2021). *Influencia de los estilos de vida en el desarrollo de enfermedades no transmisibles en los choferes de la cooperativa de taxis San Francisco en Milagro de Junio a Diciembre Del 2020* [Universidad Estatal De Milagro].
http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/5724/1/GUERRERO_POZO_ERIKA_PILAR.pdf
- Guerrero Solís, G. E. (2020). *Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes, análisis de los datos reportados en la encuesta nacional de Salud y Nutrición, ENSANUT 2012* [Tesis de maestría, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio UCE.
<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/20993>

- Huampu-Arrati, F., Loza-Murguía, M. G., LimaTéllez, G. Á., & Limachi-Aruni, L. M. (2023). Estado nutricional en los operadores del transporte público de la “asociación de transporte libre de Pucarani”, municipio de Pucarani agosto 2016 a junio 2017. *CURRENT OPINION NURSING & RESEARCH*, 2(2), 18-25. <https://doi.org/10.69753/j.conr.2020.2.2.18-25>
- Lema, V. L., Aguirre, M. A., Durán, N. G., & Zumba, N. C. (2021). *Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.5218674>
- Martínez Abad, L. M. (2021). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adultos de la parroquia San Andrés-cantón Chinchipe*. Universidad Nacional de Loja. Recuperado de https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/27445/1/LeidyMagali_MartinezAbad.pdf
- Mero Cevallos, J. C. (2022). *Actividad física y su relación con el estado nutricional en choferes profesionales de la cooperativa Transirlapen, 2022*.
- NHLBI. (2022, marzo 24). *Sobrepeso y obesidad—Causas y factores de riesgo | NHLBI, NIH*. <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sobrepeso-y-obesidad/causas>
- OMS. (2024, marzo 1). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Informe de la nutrición mundial 2020*. https://globalnutritionreport.org/documents/605/2020_Global_Nutrition_Report_Spanish.pdf
- Pérez Mosquera, I. L., & Villao Borbor, C. N. (2022). *Estilo de vida y su relación con la prevalencia de Diabetes Mellitus 2 en adultos que laboran en la Prefectura de la provincia de Santa Elena en el periodo de mayo a agosto del año 2022* [Universidad Católica de Santiago de Guayaquil]. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/19731/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-509.pdf>
- Pozo Guananga, S. P., & Vargas Olalla, V. P. (2022). Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional y dislipidemias en niños de 6 a 11 años. *La Ciencia al Servicio de la Salud y Nutrición*, 13(1), B_36–46. <https://doi.org/10.47187/cssn.Vol13.Iss1.168>
- Rosell Camps, A., Riera Llodrá, J. M., & Galera Martínez, R. (2023). *Valoración del*

estado nutricional.

- Sequeira Arce, M. P. (2012). Evaluación antropométrica y educación nutricional a los conductores de autobús con sobrepeso y obesidad. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 21(2), 70-75.
- Solís, M. G., Padilla, M. M., & Torres, G. K. (2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de Enfermería en la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas, Ecuador, período 2023. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(3), 1475–1488.
<https://doi.org/10.56712/latam.v4i3.1176>
- Toala Bonilla, R. A. (2022). *Estilos de vida y obesidad en los choferes de la Cooperativa Villa de Oro* [Universidad Estatal Del Sur De Manabí].
<http://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/3909>
- Torres Lucero, M., Canchari Aquino, A., Lozano López, T., Calizaya Milla, Y., Javier Aliaga, D., & Saintila, J. (2020). Hábitos alimentarios, estado nutricional y perfil lipídico en un grupo de pacientes con diabetes tipo 2. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 40(2), 135–142. <https://doi.org/10.12873/402saintila>
- Vasquez Cruz, S. L. (2022). *Estilos de vida y estado nutricional en los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas—2021.*
- Veleceta, D. E. L., & Campoverde, J. L. M. (2022). “*HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS CONDUCTORES DE LA UNIÓN PROVINCIAL DE TRANSPORTE DE CARGA LIVIANA Y MIXTO DEL CAÑAR, AZOGUES 2022*”.

8. ANEXOS

Anexo 1. Instrumento: encuesta

ENCUESTA SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN CONDUCTORES

Reciba un cordial saludo. Solicito responder este cuestionario con sinceridad. La información es confidencial y anónima.

Instrucciones: a continuación, te presenta una serie de preguntas por favor tache con una "X".

DATOS GENERALES

Edad:

PESO
IMC

TALLA

Estado civil:

- a) *Soltero*
- b) *Casado*
- c) *Conviviente*

Grado de instrucción

- a) *Primaria*
- b) *Secundaria completa*
- c) *Técnico o superior*

Padece de alguna enfermedad:

- A) SI
- B) NO

N°	ITEMS			
HORARIOS DE COMIDAS DIARIAS		Siempre	A veces	Nunca
	¿Desayuna usted entre las 7 am y 8am?			
	¿Consume su almuerzo entre la 1pm a 3pm?			
	¿Cena usted entre las 7pm a 8pm?			
COMIDAS DIARIAS		Siempre	A veces	Nunca
	¿Consume sus 3 alimentos principales (desayuno, almuerzo y cena) todos los días?			
	¿Acostumbra comer entre comidas, ya sea mañana o tarde?			
	¿La cantidad de alimentos que consume en la cena es mayor que la del almuerzo?			
TIPOS DE ALIMENTOS		Siempre	A veces	Nunca
	¿El consumo de carnes forma parte de su alimentación al menos 3 veces a la semana?			
	¿Consume usted pescado al menos 1 vez a la semana?			
	¿Consume leche en el desayuno?			
	¿Usted consume queso en su alimentación?			
	¿Consume, arroz y fideos diariamente?			
	¿Los tubérculos como papas, camote y yuca son incluidos en su alimentación diaria?			
	¿Usted consume aceites vegetales tales como aceite de oliva en su alimentación diaria?			
	¿Consume comidas chatarra tales como pollo a la brasa, hamburguesas y salchipapas diariamente?			
	¿En sus alimentos consume verduras diariamente?			

	¿Consume al menos 1 fruta diariamente?			
	¿Usted durante el día consume 8 vasos de agua pura equivalente a (2litros)?			
LUGAR DE CONSUMO		Siempre	A veces	Nunca
	¿Consume usted sus alimentos en restaurantes o quioscos?			

Realizado por: Matías Yataco, 2022

Modificado por: Jonathan Patricio Yansapanta Crespo

Anexo 2. Consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LOS PARTICIPANTES DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN “ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS CONDUCTORES DE TRANSPORTE PÚBLICO. LA LIBERTAD, 2024”



En el presente documento se encuentra detallado el consentimiento informado el mismo que va dirigido a los Conductores de transporte público de la compañía TRUNSA S.A, que tiene como fin proporcionar a los participantes una información clara sobre el tema que se va a llevar a cabo en la investigación y como su participación juega un papel clave y fundamental para contribuir en el análisis de esta.

El estudio es creado como requisito previo al proceso de titulación en la Carrera de Enfermería, Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud, Universidad Estatal Península de Santa Elena; elaborado por el estudiante Jonathan Patricio Yansapanta Crespo. Teniendo como objetivo general determinar el estado nutricional y hábitos alimentarios en los conductores del transporte público.

De tener su autorización para participar en la presente investigación, se requerirá su ayuda en responder a una serie de interrogantes de forma anónima, mediante una encuesta sobre los hábitos alimentarios que llevan en su día a día como conductores de transporte público.

Es fundamental mencionar que la información brindada será totalmente confidencial y no será divulgada a terceros, ni se manejará en propósitos diferentes a esta investigación. La decisión para formar parte es totalmente voluntaria, y sus respuestas serán interpretadas de forma anónima mediante tablas y gráficos. Si tiene alguna pregunta o inquietud antes, durante o después del proceso de recolección de información, no dude en preguntar.

De antemano agradecemos su tiempo y disposición para contribuir a esta investigación.

Fecha:

Participante:

CI:

 FIRMA

Nota: Elaborado por Jonathan Patricio Yansapanta Crespo

Anexo 3. Aprobación de permiso por parte de la institución



**FACULTAD DE CIENCIAS
SOCIALES Y DE LA SALUD**

CARRERA DE ENFERMERÍA

Oficio No. 473- CE-UPSE-2024

Colonche, 24 de octubre de 2024.

Sr.
Wilson Homero Salazar Carrasco,
PRESIDENTE DE LA COMPAÑÍA "TRUNSA S.A"

En su despacho. -

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo de parte de quienes conformamos la Carrera de Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

La presente es para comunicar a usted que, en sesión de Consejo Académico de la Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud, fue aprobado el tema para el desarrollo del trabajo de investigación previa a la obtención al título de Licenciada en Enfermería a la estudiante:

No-	TEMA	ESTUDIANTE	TUTOR
1	ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS CONDUCTORES DE TRANSPORTE PÚBLICO. LA LIBERTAD, 2024	JONATHAN PATRICIO YANSAPANTA CRESPO	Lic. Gabriela Peralta, MSc

Por lo antes expuesto, solicito a usted se sirva autorizar el ingreso a las áreas correspondientes para que el Sr/Srta. **JONATHAN PATRICIO YANSAPANTA CRESPO**, proceda al levantamiento de información dentro de la Institución a la cual usted dignamente representa, a fin de desarrollar el trabajo de investigación antes indicado

Particular que solicito para los fines pertinentes

Atentamente



Lic. Carmen -Lascano Espinoza, Ph.D
DIRECTORA DE CARRERA

C.C ARCHIVO



Anexo 4. Evidencias fotográficas



Nota: Conductores de transporte público de la compañía "TRUNSA S.A"
Elaborado por: Jonathan Patricio Yansapanta Crespo

Anexo 5. Reporte del sistema antiplagio



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
BIBLIOTECA
Formato No. BIB-009
CERTIFICADO ANTIPLAGIO

La Libertad, 25 de febrero de 2025

En calidad de tutor del trabajo de titulación denominado **"ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS CONDUCTORES DE TRANSPORTE PÚBLICO. LA LIBERTAD, 2024."**, elaborado por el estudiante **JONATHAN PATRICIO YANSAPANTA CRESPO**, egresada / o (s) de la Carrera de Enfermería, de la Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de Licenciada en Enfermería, me permito declarar que una vez analizado en el sistema antiplagio **COMPILATIO**, luego de haber cumplido los requerimientos exigidos de valoración, el presente proyecto ejecutado, se encuentra con 10% de la valoración permitida, por consiguiente se procede a emitir el presente informe.

Adjunto reporte de similitud.

Atentamente,



Firmado digitalmente por:
**GABRIELA ELIZABETH
PERALTA GALARZA**

Lic. Gabriela Peralta Galarza, MSc.
C.I.: 2400091761
DOCENTE TUTOR

