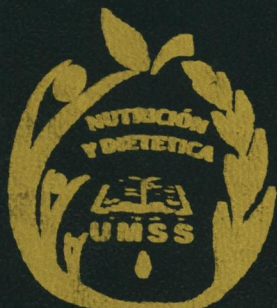




UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA "AURELIO MELEAN"
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



**ANÁLISIS DE LA RELACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN CON EL
ESTADO NUTRICIONAL Y DE SALUD DE LOS TRABAJADORES
DE PLANTA DE REFINERÍA COCHABAMBA
"GUALBERTO VILLARROEL"
GESTIÓN 2015**

**TESIS DE GRADO PRESENTADO
PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN Y
DIETÉTICA**

AUTOR : VANESSA JACKELINE VACA MENDOZA
TUTOR : LIC. MARCIA GUZMÁN MEJIA
DR. MSC. DANIEL ILLANES VELARDE

COCHABAMBA – BOLIVIA
2017



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMON
FACULTAD DE MEDICINA "AURELIO MELEAN"
LICENCIATURA EN NUTRICION Y DIETETICA



**ANÁLISIS DE LA RELACION DE LA ALIMENTACIÓN CON EL
ESTADO NUTRICIONAL Y DE SALUD DE LOS TRABAJADORES
DE PLANTA DE REFINERIA COCHABAMBA
"GUALBERTO VILLARROEL"
GESTION - 2015**

TESIS DE GRADO PRESENTADO
PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIATURA
EN NUTRICION Y DIETETICA

AUTOR: VANESSA JACKELINE VACA MENDOZA

TUTOR: LIC. MARCIA GUZMAN MEJIA.

DR. MSC. DANIEL ILLANES VELARDE.

**COCHABAMBA – BOLIVIA
2017**

INDICE

CAPITULO. I EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACION

Pàg.

1.Introducción.....	1
1.1..Antecedentes.	1
1.2.Politica de Gestion:	2
1.3.Compromisos de la empresa	2
1.4.Estructura corporativa DE YPFB.	3
1.5.Otras experiencias institucionales similares.....	3
2. Planteamiento del problema	4
3.Justificacion:	5
4. Objetivos	6
4.1.OBjetivo general	6
4.2Objetivos especificos	6
5.Hipotesis.....	7

CAPITULO II.

MARCO TEORICO.

1.Antecedentes de la empresa	8
2.Nutricion de trabajador	10
3. Antropometria del adulto.....	13
3.1. definicion	13
3.2. Peso	13
3.3. Talla	14
3.4. IMC.....	14
4. Evaluacion del estado nutricional según indicadores peso y talla	15
4.1. Tablas de referencia por sexo y edad	15
4.2. Circunferencia de cintura/circunferencia de cadera	15

5. Presión Arterial.....	16
6. Perfil Lipídico IRECC	16
7. Glicemia.....	17
8. Factores alimentarios que influyen en el trabajo y en el rendimiento.....	17
8.1. Tipos de trabajo y alimentación	18
8.2. Trabajos sedentarios	19
8.2TRABAJOS CON HORARIOS ESPECIALES.	20
8.3TRABAJOS QUE EXIGEN COMER FUERA DE CASA.	20
9. FACTOR DE ACTIVIDAD.....	21
10. DISTRIBUCIÓN DE LA DIETA	22
11. ALTERACIONES DEL METABOLISMO	24
12. CONDUCTA ALIMENTARIA DE LOS TRABAJADORES POR TURNOS.....	25
13. REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN EL TRABAJADOR.....	26
14. GRUPOS DE ALIMENTOS Y PORCIONES	27
14.1 PORCIONES.	28
15. DISTRIBUCION DE LA UNIDAD CONSUMIDORA.....	29
16. EDUCACION EN ALIMENTACIÓN.	29
17. CONSERVAR UN PESO SALUDABLE – DEFINICION.	30
18. PRESUPUESTO ADECUADO.....	32
19. LA HIGIENE	32
20. ADECUACION DE LA ALIMENTACION AL TIPO DE TRABAJO	33
21. REQUERIMIENTOS Y RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y PROTEÍNAS. NECESIDADES DE ENERGÍA.....	33
22. REQUERIMIENTO ENERGETICO	34
23. GASTO ENERGETICO	34
24. HABITOS ALIMENTARIOS.....	35
24.1 ACTIVIDAD FISICA	36
24.2 ALIMENTACION ADECUADA	36
24.3 ALGUNOS ASPECTOS GENERALES SOBRE ALIMENTACIÓN	41
24.4 SERVICIOS DE ALIMENTACION.	42

CAPITULO III.

MARCO METODOLOGICO

1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	45
1.1.TIPO DE INVESTIGACION	45
1.2.SUJETOS Y FUENTES DE INFORMACIÓN	47
1.3.VARIALES DE ESTUDIO:	47
1.4.DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	48
2.ANALISIS DE LA INFORMACIÓN.....	49
3.DELIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	49
3.1 DELIMITACION ESPACIAL:	49
3.2 DELIMITACION TEMPORAL:	49
3.3 DELIMITACION SOCIAL:	49