



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO**

ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERIA Y OBSTETRICIA

**TIPOS DE DIETAS QUE PERMITEN UNA
ALIMENTACION NUTRICIONAL EN EL PERSONAL
DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL GENERAL REGIONAL
DE ORIZABA, VERACRUZ**

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADA EN ENFERMERIA Y OBSTETRICIA**

**P R E S E N T A :
MARGARITA MARIN SALAZAR**

**CON LA ASESORIA DE LA MAESTRA
CARMEN L. BALSEIRO A.**

**U. N. A. M.
ESCUELA NACIONAL DE
ENFERMERIA Y OBSTETRICIA
MEXICO, D. F.
COORDINACION DE SERVICIO
SOCIAL Y OPCIONES TERMINALES
DE TITULACION**

1994

FALLA DE ORIGEN



UNAM – Dirección General de Bibliotecas Tesis Digitales Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS © PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

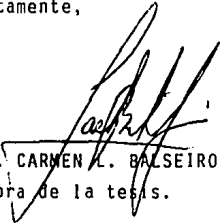
Mexico, D.F. a 27 de agosto de 1994.

LIC SUSANA ROSALES BARRERA
Coordinadora de Servicio Social y Opciones
Terminales de Titulación de la ENEO
Presente.

Adjunto a la presente envío a usted la tesis: "TIPOS DE DIETAS QUE PERMITEN UNA ALIMENTACION NUTRICIONAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL REGIONAL DE ORIZABA, VERACRUZ, elaborada por la alumna: MARGARITA MARIN SALAZAR, para ser presentada en el examen profesional de la mencionada alumna.

Por la calidad del trabajo desarrollado, doy el VOTO APROBATORIO de la tesis y auguro a la alumna muchos éxitos en su examen profesional.

Atentamente,



MTRA. CARMEN L. BALSEIRO A.
Asesora de la tesis.

AGRADECIMIENTOS

A la Mtra. Carmen L. Balseiro A., con la admiración por sus co nocimientos y cariño, por haberme brindado su asesoría y apoyo para la elaboración y culminación de la presente tesis.

A la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia de la UNAM, por la formación académica de los excelentes maestros con que cuenta.

A las autoridades del Hospital General Regional de Orizaba, Ver. por las facilidades que me proporcionaron para la realización de esta investigación en los servicios.

Al personal de Enfermería que labora en el Hospital General Re gional de Orizaba, Ver., por su valiosa cooperación para el lo gro de esta investigación.

DEDICATORIAS

A MI MADRE, Margarita Salazar Flores,
con todo cariño por su comprensión y
apoyo moral que siempre me ha brinda-
do.

A MI ESPOSO: Rosalío Jiménez Roma-
ro, por su ayuda, paciencia, com-
prensión y por el gran impulso que
me ha brindado para la culminación
de esta etapa de mi carrera.

A MIS HIJOS: Felipe, Roberto y Eunice,
por su comprensión, por el tiempo que
no les brindé cuando me lo pidieron.

CONTENIDO

INTRODUCCION	1
1. <u>FUNDAMENTACION DEL TEMA DE INVESTIGACION.</u>	3
1.1 DESCRIPCION DE LA SITUACION PROBLEMA.	3
1.2 IDENTIFICACION DEL PROBLEMA	4
1.3 JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION	4
1.4 UBICACION DEL TEMA	5
1.5 OBJETIVOS	5
1.5.1 General	5
1.5.2 Especificos	5
2. <u>MARCO TEORICO</u>	7
2.1 DIETAS	7
2.1.1 Introducci3n a la orientaci3n nutricional	7
- Definici3n de nutrici3n	7
- Prueba de que una buena dieta favorece a la salud	7
- El consumo de alimentos en el hogar	8
2.1.2 Alimentaci3n equilibrada del adulto	10
- Normas que rigen el equilibrio nutricional.	10
- Caracteristicas que rigen el equilibrio	11
2.1.3 Las dietas de proteinas	12
- Ingesta recomendada	12

2.1.4	Las dietas de glúcidos	13
	- Fuentes alimentarias	13
2.1.5	Las dietas de lípidos y grasas	14
	- Requerimientos	14
2.1.6	Nutrición normal	15
	- Alimentos, nutrición y salud	15
	- Utilización de los nutrimentos	15
	- Guías para la planeación de la nutrición .	16
2.2	ALIMENTACION NUTRICIONAL	17
2.2.1	Nociones generales sobre alimentación y nutrición	17
	- Los alimentos	17
	- Clasificación de los alimentos	17
	- La nutrición	18
	- El nutrimento	19
2.2.2	Los carbohidratos en la alimentación	19
	- Importancia de los carbohidratos para la salud	19
	- Calidad de proteínas	21
2.2.4	Las grasas en la alimentación.	22
	- Importancia de los lípidos en la salud . .	22
2.2.5	El agua y los electrolitos	23
	- Necesidades del agua	23
	- Fuentes alimentarias	24
2.2.6	Las vitaminas	24

- Clasificación	24
.Vitaminas hidrosolubles.	24
.Vitaminas liposolubles	24
3. METODOLOGIA	26
3.1 HIPOTESIS	26
3.1.1 General.	26
3.1.2 De trabajo	26
3.1.3 Nula	26
3.2 VARIABLES E INDICADORES.	26
3.2.1 Independientes	26
- Indicadores	26
3.2.2 Dependientes	27
- Indicadores.	27
3.2.3 Definiciones operacionales	27
3.2.4 Modelo de relación causal de las variables .	32
3.3 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACION	32
3.3.1 Tipo	32
3.3.2 Diseño	33
3.4 TECNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION UTILIZA-	
DOS	34
3.4.1 Fichas de trabajo	34
3.4.2 Observación	35
3.4.3 Entrevista.	35
3.4.4 Cuestionarios	35

4. <u>INSTRUMENTACION ESTADISTICA</u>	36
4.1 UNIVERSO, POBLACION Y MUESTRA	36
4.2 PROCESAMIENTO DE DATOS	37
4.3 COMPROBACION DE HIPOTESIS	88
4.4 ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS	92
5. <u>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</u>	101
6. <u>ANEXOS Y APENDICES</u>	109
7. <u>GLOSARIO DE TERMINOS.</u>	126
8. <u>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.</u>	136

INDICE DE CUADROS

CUADRO No. 1 :	EDAD DE LOS ENTREVISTADOS	38
CUADRO No. 2 :	ESTADO CIVIL DE LOS ENTREVISTADOS	40
CUADRO No. 3 :	PERSONAS QUE DEPENDEN ECONOMICAMENTE DEL PERSONAL ENTREVISTADO	42
CUADRO No. 4 :	SUELDO MENSUAL DEL PERSONAL ENTREVISTADO.	44
CUADRO No. 5 :	OTRO TRABAJO EN QUE LABORA EL PERSONAL, ADEMAS DEL IMSS	46
CUADRO No. 6 :	CONOCIMIENTO DEL PERSONAL DE LO QUE ES UNA DIETA	48
CUADRO No. 7 :	CONSUMO DE DIETA RICA EN CARBOHIDRATOS.	50
CUADRO No. 8 :	CONSUMO DE DIETA RICA EN GRASAS	52
CUADRO No. 9 :	INGESTA DE BEBIDAS ENDULZANTES	54
CUADRO No. 10:	INGESTA DE ALIMENTOS CHATARRA	56
CUADRO No. 11:	CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE INGIERE EL <u>PERSO</u> <u>NAL</u>	58
CUADRO No. 12:	CONSUMO DE DIETAS ESPECIALES.	60
CUADRO No. 13:	HORARIO DE ALIMENTOS DEL PERSONAL <u>ENTREVIS</u> <u>TADO</u>	62
CUADRO No. 14:	HABITOS ALIMENTICIOS DEL PERSONAL <u>ENTREVIS</u> <u>TADO</u>	64
CUADRO No. 15:	FATIGA LABORAL DEL PERSONAL ENTREVISTADO.	66
CUADRO No. 16:	GASTO ENERGETICO LABORAL DEL PERSONAL EN- TREVISTADO	68

CUADRO No. 17:	RENDIMIENTO LABORAL DEL PERSONAL ENTREVISTADO	70
CUADRO No. 18:	INGESTA DE PROTEINAS DEL PERSONAL ENTREVISTADO	72
CUADRO No. 19:	INGESTA DE VEGETALES DEL PERSONAL ENTREVISTADO	74
CUADRO No. 20:	INGESTA DE CEREALES DEL PERSONAL ENTREVISTADO	76
CUADRO No. 21:	INGESTA DE FRUTAS DEL PERSONAL ENTREVISTADO	78
CUADRO No. 22:	INGESTA DE FIBRAS DEL PERSONAL ENTREVISTADO	80
CUADRO No. 23:	INGESTA DE AGUA DEL PERSONAL ENTREVISTADO.	82
CUADRO No. 24:	PLANEACION DE COMIDAS DEL PERSONAL ENTREVISTADO	84
CUADRO No. 25:	EXCESOS DE NUTRIENTES DEL PERSONAL ENTREVISTADO	86

INDICE DE GRAFICAS

GRAFICA No. 1 : EDAD DE LOS ENTREVISTADOS	39
GRAFICA No. 2 : ESTADO CIVIL DE LOS ENTREVISTADOS	41
GRAFICA No. 3 : PERSONAS QUE DEPENDEN ECONOMICAMENTE DEL PERSONAL ENTREVISTADO	43
GRAFICA No. 4 : SUELDO MENSUAL DEL PERSONAL ENTREVISTADO.	45
GRAFICA No. 5 : OTRO TRABAJO EN QUE LABORA EL PERSONAL, ADEMAS DEL IMSS	47
GRAFICA No. 6 : CONOCIMIENTO DEL PERSONAL DE LO QUE ES UNA DIETA	49
GRAFICA No. 7 : CONSUMO DE DIETA RICA EN CARBOHIDRATOS.	51
GRAFICA No. 8 : CONSUMO DE DIETA RICA EN GRASAS	53
GRAFICA No. 9 : INGESTA DE BEBIDAS ENDULZANTES.	55
GRAFICA No. 10: INGESTA DE ALIMENTOS CHATARRA	57
GRAFICA No. 11: CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE INGIERE EL PER- SONAL	59
GRAFICA No. 12: CONSUMO DE DIETAS ESPECIALES.	61
GRAFICA No. 13: HORARIO DE ALIMENTOS DEL PERSONAL ENTREVIS- TADO	63
GRAFICA No. 14: HABITOS ALIMENTICIOS DEL PERSONAL ENTREVIS- TADO	65
GRAFICA No. 15: FATIGA LABORAL DEL PERSONAL ENTREVISTADO.	67
GRAFICA No. 16: GASTO ENERGETICO LABORAL DEL PERSONAL EN- TREVISTADO	69

GRAFICA No. 17: RENDIMIENTO LABORAL DEL PERSONAL ENTREVISTADO	71
GRAFICA No. 18: INGESTA DE PROTEINAS DEL PERSONAL ENTREVISTADO	73
GRAFICA No. 19: INGESTA DE VEGETALES DEL PERSONAL ENTREVISTADO	75
GRAFICA No. 20: INGESTA DE CEREALES DEL PERSONAL ENTREVISTADO	77
GRAFICA No. 21: INGESTA DE FRUTAS DEL PERSONAL ENTREVISTADO	79
GRAFICA No. 22: INGESTA DE FIBRAS DEL PERSONAL ENTREVISTADO	81
GRAFICA No. 23: INGESTA DE AGUA DEL PERSONAL ENTREVISTADO.	83
GRAFICA No. 24: PLANEACION DE COMIDAS DEL PERSONAL ENTREVISTADO	85
GRAFICA No. 25: EXCESOS DE NUTRIENTES DEL PERSONAL ENTREVISTADO.	87

INTRODUCCION

La presente investigación ha sido instrumentada con el objeto de analizar las dietas y el aporte nutricional que ingiere el personal de Enfermería del Hospital Regional de Orizaba, Ver.

Este trabajo permitirá analizar el tipo de alimentación que consume el personal de Enfermería, así como también proponerle dietas que le permitan una adecuada nutrición para mayor rendimiento en su trabajo y conservar su salud.

Para realizar tal análisis se ha planeado desarrollar en el primer capítulo de esta investigación, la Fundamentación del tema de investigación, que contiene diversos apartados de importancia entre los que están: Descripción de la situación problema, justificación de la investigación, identificación del problema, ubicación del tema de estudio y objetivos.

En el segundo capítulo se describe el Marco teórico, en donde se presentarán los fundamentos teórico metodológicos de autores que han realizado investigaciones que apoyan tanto el problema como las hipótesis de la investigación.

El tercer capítulo se presenta la Metodología, que incluye los siguientes apartados: Hipótesis, variables independientes y dependientes e indicadores, tipo y diseño de investigación y técnicas e instrumentos de investigación utilizadas.

En el capítulo cuarto se desarrollan los aspectos de mayor relevancia estadística como son: Universo, población y muestra, procesamiento de datos, comprobación de hipótesis y análisis e interpretación de resultados.

Los últimos capítulos, quinto, sexto, séptimo y octavo se presentan las conclusiones y recomendaciones, los anexos y apéndices, el glosario de términos y las referencias bibliográficas respectivamente.

Es de esperarse que tal esfuerzo desarrollado en la investigación de este trabajo, sea en beneficio del personal de enfermería del Hospital Regional de Orizaba, Ver.

1. FUNDAMENTACION DEL TEMA DE INVESTIGACION

En este capítulo se presentarán la descripción de la situación problema, la identificación del problema, la justificación, la ubicación del tema de estudio y los objetivos de la investigación.

1.1 DESCRIPCION DE LA SITUACION PROBLEMA

Del personal de Enfermería que labora en el Hospital General Regional de Orizaba del I.M.S.S., se ha podido observar que el tipo de alimentación que consume no es el adecuado, ya que la mayor parte consumen alimentos altos en carbohidratos y grasas con bajo aporte nutricional.

Sin embargo, por ser la Enfermería parte integrante del equipo de salud y la que participa en la orientación higiénico-dietética, se considera que este profesional podría interesarse por elegir una dieta equilibrada de acuerdo a sus actividades para un mejor rendimiento laboral y mantener un buen estado de salud.

Aunque el problema del desorden en las comidas puede ser ocasionado por diferentes factores, se cree que éstas son las causas de mayor importancia.

- No darle la importancia del tipo de alimentación que se con-

sume, ya que ésta no reúne los elementos y calidad nutricional para el buen funcionamiento de su organismo y ocasiona un desequilibrio en la salud.

- Que la adquisición de los elementos sean de preparación práctica y económica, sin tomar en cuenta el balance nutricional.
- Aceptación de los alimentos del ambiente laboral influido por las costumbres de la región.
- Los hábitos alimenticios por costumbre familiar.

Dado que el problema de la buena nutrición es un problema generalizado en todos los ámbitos del país, el presente diseño de la investigación se abocará al estudio de dietas y su valor nutricional para los requerimientos del personal de Enfermería en particular, a fin de establecer propuestas que redunden en la buena salud del personal.

1.2 IDENTIFICACION DEL PROBLEMA

¿Cuáles son las dietas que permiten una alimentación nutricional en el personal de Enfermería del Hospital General Regional de Orizaba, Ver.?

1.3 JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION

La presente investigación se justifica porque: dará a conocer si el tipo de alimentación que ingiere el personal de Enfermería es ideal para su requerimiento nutricional de acuerdo a su

actividad laboral y cotidiana.

Esta información servirá también para orientarla sobre el tipo de alimentación y dietas necesarias para la obtención de energía y mejorar el rendimiento en el desempeño de su trabajo y la salud de su organismo.

1.4 UBICACION DEL TEMA

El tema que estudia en la presente investigación se ubica en el área de Nutrición, Dietología y Enfermería.

Se ubica en Dietología y Nutrición por ser las áreas de la medicina que tienen que ver con el consumo de alimentos y el aporte nutricional.

Se ubica en Enfermería, porque son precisamente las Enfermeras el personal sujeto al presente estudio.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 General

Analizar las dietas que permiten una alimentación nutricional en el personal de Enfermería del Hospital Regional de Orizaba, Ver.

1.5.2 Específicos

- Conocer los tipos de dietas que consumen las enfermeras en el Hospital Regional de Orizaba, Ver.

- Identificar la alimentación que ingiere el personal de enfermería en el Hospital Regional de Orizaba, Veracruz.

2. MARCO TEORICO

2.1 DIETAS

2.1.1 Introducción a la orientación nutricional

- Definición de nutrición

La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, los nutrientes y otras sustancias conexas, su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y la enfermedad. Estudia así mismo, el proceso por el que el organismo, digiere, absorbe, ingiere, transporta, utiliza y elimina sustancias alimenticias. Se ocupa además de las consecuencias sociales, económicas, culturales y psíquicas de los alimentos y su digestión.¹

En Enfermería las dietas son algo que las profesionales conocen bien, dado que parte de su trabajo es dar las dietas a los pacientes. Sin embargo, llama la atención que a la hora de la alimentación, éstas profesionales no toman en cuenta los nutrientes que una dieta debe tener y se alimentan en forma desordenada, haciendo que repercutan negativamente en su salud.

- Pruebas que una buena dieta favorece a la salud

Al principio del siglo la aplicación y la investigación demostraron la importancia de una ingestión adecuada de nutrientes para ayudar al crecimiento y desarrollo normales del lactante

¹Helen M. Michel y Etal. Nutrición y dietas. Ed. Interamericana. 16 ed. México, 1981. p. 7

y niños de corta edad y para proteger a todos los sectores de la sociedad contra enfermedades por carencia. El antropólogo Bowles comprobó que los estudiantes que ingresaban en la Universidad de Harvard eran más altos y pesados que sus padres cuando se inscribieron en ella.

La mejor alimentación en la lactancia y en la niñez era uno de los factores de la diferencia entre esas dos generaciones. Mitchell observó que cuando no se satisfacen los requerimientos nutricionales del adolescente, no se alcanza el potencial de estatura y Goldberger dió a conocer su éxito en la curación y prevención de pelagra (una deficiencia de niacina, fracción del complejo vitamínico B), al agregar alimentos ricos en proteínas animales y vegetales que se servía a una población hospitalizada.²

Con frecuencia en Enfermería se nota el hecho de que las enfermeras jóvenes son esbeltas, dinámicas y muy activas, en cambio las enfermeras casadas, con grandes tareas de hogar y responsabilidad familiar, se encuentran en el mucho de los casos, con obesidad tipo I y un tanto adinámicas. Desde luego, se cree que se debe entre otras cosas a las dietas que consumen.

- El consumo de alimentos en el hogar

Algunos de los cambios en el consumo de alimentos entre 1955

² Ibid. p. 1

y 1965 revelan una preferencia por alimentos que requieren menos preparación en casa. Por ejemplo, se adquieren más jugos congelados de cítricos que jugos frescos, más patatas elaboradas que patatas frescas y más productos comerciales de panificación. Se observó así mismo un mayor uso de comestibles relacionados con los bocadillos. Los cambios mencionados originaron una disminución de las dietas "buenas" y un aumento de las dietas pobres. Las dietas se clasifican como "buenas" si siete nutrimentos (proteínas, calcio, hierro, vitamina A, tiamina, riboflavina, ácido ascórbico), se dan en proporciones que cumplan con las raciones dietéticas recomendadas. Se clasifican como "pobres" si uno o más nutrimentos son suministrados en proporciones inferiores a los dos tercios de esas raciones.³

Las dietas que consume el personal de Enfermería van desde dietas pobres en proteínas, hasta dietas ricas en carbohidratos. Esto se debe entre otros factores, a que las Enfermeras se van sin desayunar al Hospital a trabajar, lo que las obliga a tener que consumir algún alimento hasta regresar a su hogar. Independientemente de esto, muchas veces, tampoco consumen alimentos en el comedor del Hospital, obligándolas a irse a los tacos, quezadillas u otras frituras de fácil y rápido cocimiento que le permiten también llenarse rápidamente y seguir tra-

³ Ibid. p. 1

bajando.

2.1.2 Alimentación equilibrada del adulto

Una alimentación equilibrada o racional es aquella que permite al individuo (tanto si es adulto como si está en época de crecimiento o se halla en alguna situación fisiológica especial), el mantenimiento de un óptimo estado de salud a la vez que le permite el ejercicio de las distintas actividades que conlleva cada tipo de trabajo.⁴

- Normas que rigen el Equilibrio Nutricional

La alimentación equilibrada debe apoyarse en tres normas fundamentales:

- a) La ración alimentaria debe aportar diariamente la cantidad de energía necesaria para el buen funcionamiento del organismo y la continuidad de la vida.
- b) Debe aportar también los nutrientes energéticos y no energéticos que permiten cubrir adecuadamente la función de nutrición.
- c) Los aportes nutricionales descritos deben recibirse en proporciones convenientes. Ello implica que debe respetarse un cierto equilibrio entre los componentes de la ración alimentaria.⁵

⁴ Pilar Cervera y cols. Nutrición y Dietas. Ed. Interamericana. México, 1988. p. 92

⁵ Ibid p. 135

Las raciones alimenticias que consumen las Enfermeras, son muy variadas, van desde pequeñas raciones hasta grandes raciones dependiendo especialmente el tipo de actividad que tengan, el gasto energético de esa actividad, la hora laboral en la que esten trabajando y el desempeño de la función que estén realizando.

- Características del Equilibrio Nutricional

La alimentación equilibrada o racional debe ser variada, agradable y suficiente. Este último concepto implica un aporte energético acorde con la demanda del organismo para conseguir un balance nulo, es decir, sin carencias ni excesos, así como un reparto de nutrientes adecuado a las necesidades del individuo. Se pueden resumir las características que conducirán a obtener un equilibrio nutritivo en los siguientes puntos:

- a) Establecer el valor calórico diario, adecuado a cada individuo.
- b) Proporcionar los aportes glucídico y lipídico, eminentemente para la función energética.
- c) Cubrir las dosis protéicas óptimas, al menos la mitad de proteínas de alto valor biológico. Asegurar la ingesta vitamínica recomendada.
- d) Incluir cantidades adecuadas de elementos minerales y de agua en alimentación diaria.

e) Aportar una cantidad suficiente de fibra.⁶

Es posible que en Enfermería los profesionales no se fijen cuando comen en un determinado balance nutricional, aunque sí conocen estos profesionales el valor calórico que dan los alimentos así como la importancia de la ingesta vitamínica de las proteínas y de los carbohidratos. Sin embargo, llama la atención que existe una total carencia de fibra en el consumo de las enfermeras, porque precisamente las comidas rápidas que ellas consumen no tienen este aporte nutricional tan importante.

2.1.3 Las dietas de proteínas

En general, las proteínas contenidas en los alimentos de origen animal tienen un valor biológico más alto que las de origen vegetal.

- Ingesta recomendada

Es preciso matizar los siguientes aspectos:

- . Calidad. Es preciso establecer la calidad ya que dependiendo del valor biológico, puede variar la cantidad a tomar.
- . Complementariedad. Las proteínas tienen la capacidad de complementarse mezclando proteínas de más alto valor biológico con otras que lo tengan inferior. Ej. leche más cereales.

⁶ Ibid p. 136

. Cantidad. En los adultos se detallan las cantidades diarias en gramos según los diferentes pesos, diferenciando entre hombres y mujeres.⁷

Se cree que el personal de Enfermería consume bastantes proteínas entre las que están: carnes, leches, huevos, etc. Sin embargo, esta ingesta a veces no es controlada ya que varía dependiendo de la situación económica que tenga la Enfermera y sus familiares.

2.1.4 Las dietas de glúcidos

Las recomendaciones glucídicas óptimas se estiman en un 50 a 60% de la energía total de la dieta. Las recomendaciones mínimas de glúcidos son del orden del 80 a 100 g/día, aunque algunos autores las consideran entre 50 y 60 g. o de 150 g. Estas cantidades mínimas son necesarias para asegurar la glucosa a los órganos glucodependientes y evitan la cetosis.⁸

- Fuentes alimentarias

Prácticamente todos los alimentos contienen glúcidos en mayor o menor proporción. Son poco abundantes en los alimentos de origen animal excepto la leche. Son los vegetales fuente principal de los glúcidos.

⁷ Ibid. p. 41.

⁸ Ibid. p. 28.

Las Enfermeras consumen bastante glúcidos ya sean éstos en forma de pan o bien en forma de antojitos y alimentos chatarra que quitan el hambre pero que no nutren.

2.1.5 Las dietas de lípidos y grasas

Las grasas de origen animal y alimentos de muy alto porcentaje lipídico son los preparados comestibles de bovino o porcino (manteca, tocino), así como la mantequilla, las natas, yema de huevo, carne magra, pescado, leche. Por su parte, las grasas de origen vegetal, sus fuentes más notables son los aceites (de oliva, de semillas), los frutos secos grasos (cacahuates, almendras, etc. contienen un 50 a 60% de grasas.⁹

- Requerimientos

Las grasas son necesarias para vehiculizar y absorber las vitaminas liposolubles. Por una y otra causa se precisan unos 15 a 20 g. diarios de grasa como mínimo. La recomendación es que las grasas aporten alrededor del 35% del total energético de una dieta, por lo demás equilibrada. La recomendación para el colesterol es de no sobrepasar 500 mg/día, cantidad que se reducirá a 300 mg si existe riesgo coronario.¹⁰

Las Enfermeras consumen muchas grasas tanto de origen animal

⁹ Ibid. p. 35

¹⁰ Id.

como vegetal. Es a veces comun encontrar comidas típicas regionales abundantes en grasas, sobre todo las del Sureste de México. Aunque el personal de Enfermería está consciente de los problemas de colesterol que implica el consumo de las grasas si trata en la medida de lo posible, de no ingerirla en abundancia.

2.1.6 Nutrición normal

- Alimentos, nutrición y salud

La gente de todas las edades y en todos los grupos socioeconómicos, está vivamente interesada en los alimentos y se preocupa acerca de su valor general, cualidades nutritivas y costo: más y más personas están de nuevo preparando alimentos en su propio hogar con ingredientes naturales con la creencia de que esta comida le sienta mejor.¹¹

- Utilización de los nutrimentos

La célula es la unidad de la estructura corporal. Las clases y cantidades de nutrimentos que alimentan a las células, varían de un tipo de célula a otro. Por lo menos, se requieren 50 nutrimentos para todas las células del cuerpo. Existen cuatro elementos químicos que representan el 96% del peso corporal. Estos son: El carbono, el hidrógeno y el nitrógeno. El agua re-

¹¹ Corine Hodgen, Robinson y Cols. Nutrición básica y dietoterapia. Ed. Prensa Médica Mexicana. MEXICO, 1986. p. 1

presenta dos terceras partes del peso corporal. Las proteínas representan aproximadamente una quinta parte del peso corporal¹²

Se ha observado que las Enfermeras toman poca agua y esto se debe probablemente por un lado, a la carga de trabajo que tienen en el Hospital, y por el otro, al hecho de que en los Hospitales no se cuenta con garrafones de agua libres de microorganismos para que las chicas tomen. Es posible que se supla esta necesidad con los refrescos embotellados que pueden adquirir en cualquiera de las máquinas expendedoras.

- Guías para la planeación de la nutrición

En los estándares de peso corporal, el adulto alcanza la cúspide de su desarrollo físico entre los 20 y 30 años de edad. Si el peso está menor de un 10% por encima o por abajo del peso deseable para constitución corporal, será considerado adecuado. Si se tiene un sobrepeso de 10 a 20% se debe corregir la situación antes de que sea grave. Si se pasa del 20% por arriba o por abajo del peso deseable, es conveniente consultar al médico.¹³

Con frecuencia se observa que en aquellas Enfermeras que tienen sobrepeso solicitan la ayuda de un médico para controlarla antes que este peso les produzca otros trastornos de salud

¹² Id.

¹³ Ibid. p. 36.

más importantes como por ejemplo, la hipertensión, la diabetes, y el colesterol alto, que impedirían aún más el tener que hacer consultas médicas de urgencia.

2.2 ALIMENTACION NUTRICIONAL

2.2.1 Nociones generales sobre Alimentación y Nutrición

- Los alimentos

Los alimentos son sustancias naturales o transformadas que contienen (una o más a menudo) varias sustancias nutritivas. Los humanos la ingieren para saciar el hambre o por otros motivos. Pueden ser de origen vegetal o animal, líquidos o sólidos. El agua y la sal pueden considerarse alimentos de origen mineral.¹⁴

- Clasificación de los alimentos

Para su estudio, los alimentos se agrupan según sus nutrientes más significativos. Este proceso es bastante subjetivo y arbitrario y existen varias clasificaciones según los distintos países e incluso distintos autores. Según los distintos autores y con finalidad didáctica, se adopta la siguiente clasificación.

- Grupo de la leche
- Grupo de la carne
- Grupo de los cereales, legumbres y tubérculos

¹⁴Pilar Cervera y Cols. op. cit. p. 85

- Grupo de las frutas, verduras y hortalizas
- Grupo de los alimentos grasos.¹⁵

En Enfermería al tener conocimiento de la clasificación de los alimentos, el personal trata en la medida de lo posible de consumirlos para que puedan nutrirse y a la vez ser productivos en el trabajo. Sin embargo, a veces este personal descuida mucho los alimentos proteínicos, las verduras y las frutas en aras de la rapidéz con que se consumen los alimentos ricos en grasas.

- La Nutrición

De acuerdo con los procesos que cumplen en las células en el organismo, la nutrición no es una función, sino la resultante del conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí que tienen por objeto mantener la integridad normal de la materia y asegurar la vida. La nutrición comprende tres tiempos: La alimentación o aporte de la materia. Metabolismo o recambio de la materia y energía. La excreción que comprende la iluminación al exterior de parte de lo utilizado y de lo no utilizado. La nutrición es importante para mantener el equilibrio de las células del organismo y conservar la salud.¹⁶

¹⁵ Id.

¹⁶ Jaime Espejo Sola. Manual de Dietoterapia del Adulto. Ed. Buenos Aires. México, 1984. p. 1.

El nutrimento es la sustancia química indispensable para la salud y para la actividad de nuestro organismo y el alimento es el objeto dotado de ciertas cualidades sensoriales, de cierto tono emocional, excita nuestro deseo, apetito. Según Jaime Espejo, un artículo alimentario debe poseer las tres cualidades que corresponden a su vez a tres grupos diferentes:

Fisiológicas (valor nutritivo)

Psicosensoriales: Que excita sensaciones gustativas y digestivas.

Eticosensoriales: Valores simbólicos de orden social, económico y cultural. Por tanto, es necesario saber distinguir las cualidades de los artículos alimenticios para que ésta cubra sus necesidades nutricionales del organismo.¹⁷

2.2.2 Los carbohidratos en la alimentación.

Los carbohidratos constituyen la fuente más importante de energía para la población mundial especialmente en forma de granos y cereales y de tubérculos. Son la forma de combustible más barata y de fácil digestión para la energía del hombre y los animales.¹⁸

- Importancia de los carbohidratos para la salud

Los carbohidratos son una de las fuentes principales de ener-

¹⁷ Ibid. p. 8

¹⁸ Helen M. Michel. op. cit. p. 12.

gía en la alimentación del ser humano. Cada gramo de carbohidratos aporta unas 4 kilocalorías. Aunque las grasas y proteínas pueden reemplazarlos como fuente de energía, en casi todas las células del cuerpo, el hombre no puede prescindir totalmente de ellos. Los tejidos, cerebral, nervioso y pulmonar necesitan glucosa como fuente de energía. Si desciende el nivel de glucosa sanguínea (Hipoglicemia) y al cerebro le falta glucosa, es posible que sobrevengan convulsiones.¹⁹

Las Enfermeras conocen la importancia de los carbohidratos en la dieta porque son una fuente principal de energía para la alimentación del ser humano. Sin embargo, también se ha visto que se abusa de estos carbohidratos produciendo posteriormente obesidad y problemas de salud como son colesterol alto, hipertensión que podrían ser evitados al consumir meros este tipo de alimentos.

2.2.3 Las proteínas en la alimentación

- Importancia y empleo mundial

Se sabe que las proteínas específicas y derivados proteínicos son elementos funcionales de algunas células especializadas, secreciones glandulares, enzimas y hormonas. Al funcionar como enzima, las proteínas controlan el desdoblamiento de alimentos

¹⁹

Helen M. Michel. op. cit. p. 37.

para dar energía, y la síntesis de nuevos compuestos para conservar y reparación de los tejidos. Si el organismo los recibe en cantidades mayores de las necesidades necesarias para el crecimiento y conservación, las proteínas contribuyen al "fondo común energético" de la economía y también son empleadas cuando no hay suficientes carbohidratos y grasas para cubrir las necesidades energéticas.²⁰

- Calidad de Proteínas

A raíz de las primeras investigaciones las proteínas fueron clasificadas en completas como los alimentos animales (carnes, aves de corral, leche, huevo, pescado y queso), parcialmente incompletas como las proteínas vegetales, e incompletas, como las proteínas del pan, cereales y vegetales distintos y las frutas. La cantidad proteínica es una medición de la eficacia con que una proteína se usa para crecimiento o para conservar funciones, y dependen ante todo de los aminoácidos esenciales que lo integran.²¹

Se sabe que el personal de Enfermería consume también una buena cantidad de proteínas como son las carnes, el pollo, la leche, los huevos, el pescado, y también proteínas parcialmente incompletas como son el pan, los cereales y los vegetales.

²⁰ Id.

²¹ Helen M. Michel. op. cit. p. 39.

2.2.4 Las grasas en la alimentación

Las grasas representan una forma de reserva calorífica en los animales y tienen la misma importancia que los carbohidratos de las plantas. Cumplen múltiples funciones en la dieta. Además de su elevado valor energético, contienen ácidos grasos esenciales y actúan como vehículos de las vitaminas liposolubles. El hecho de que hagan más satisfactoria a una comida se debe en parte a su lento vaciamiento en el estómago y por ende, a su valor de saciedad, y también depende del sabor que le dan otros platillos.²²

- Importancia de los lípidos en la salud

Las grasas son la fuente más concentrada de energía para la economía: Un gramo de grasa produce nueve calorías, en cambio, cada gramo de carbohidratos y proteínas no produce más que cuatro calorías. Así, pues, cantidades bastante pequeñas de alimentos ricos en grasas aportan muchas calorías en la dieta. El exceso de energía se almacena en forma de tejido adiposo y termina por conducir a la obesidad.²³

El personal de Enfermería consume importantes cantidades de grasas en su alimentación. Como se ha explicado anteriormente, la preferencia por este tipo de alimentos, se debe en parte a

²²Helen M. Michel. op. cit. p. 24.

²³Helen M. Michel. op. cit. p. 32.

la satisfacción que produce el consumo de estos alimentos y a las composiciones del mismo, aunado a factores de tipo cultural, en la dieta propia de los mexicanos.

2.2.5 El agua y los electrolitos

El agua es el componente esencial de la sangre, la linfa y de todas las secreciones corporales. Todos los órganos la necesitan para su funcionamiento. Es esencial para el mantenimiento de la temperatura corporal. Asiste al proceso de la digestión, el metabolismo y la excreción. Sirve como medio de transporte en los productos de desecho que deben ser eliminados por la orina.²⁴

- Necesidades de agua

La cantidad de agua que necesita el organismo está condicionada por la necesidad de que los líquidos corporales tengan el volumen y la concentración osmótica apropiada para asegurar las funciones biológicas. El sudor puede hacer variar considerablemente las necesidades del organismo en agua. Una alimentación sólida puede aumentar las necesidades del agua, las necesidades hídricas, también varían con la edad, el agua exógena procede de los alimentos (agua de constitución y de las bebidas). La ingesta hídrica debe ser paralela a la ingesta energética, las necesidades mínimas se sitúan en un ml. por Kcal.

²⁴ Pilar Cervera. et al. op. cit. p. 59.

alimentaria.²⁵

- Fuentes alimentarias

El agua contenida en los alimentos no siempre está libre sino que a menudo está ligada o contiene solutos como proteínas, sales, etc.

Se ha observado que el personal de Enfermería consume poca agua. Esto se debe tal vez a la sobrecarga de trabajo que tiene el personal y a la poca disponibilidad de adquirir el preciado líquido en forma pura y libre de gérmenes.

2.2.6 Las Vitaminas

- Clasificación

De acuerdo con su solubilidad en agua o en grasas, las vitaminas se dividen en: hidrosolubles y liposolubles.

Vitaminas hidrosolubles: Se encuentra en cantidades importantes en los: cereales completos (harinas y granos), leguminosas, levadura y carne de buey, cerdo, leche y verdura.

Vitamina liposoluble: Ingesta recomendada del Retinol (vit. A) son 750 mg/día. En edad de crecimiento las necesidades son más elevadas. Sólo se precisa 1/3 como tal vitamina. El resto puede cubrirse en carotenos.²⁶ Esta sustancia vitamínica es un-

²⁵ Id.

²⁶ Pilar Cervera et al. op. cit. p. 74.

aceite que se almacena en las grasas animales. Se encuentra en la leche, mantequilla, yema de huevo, hígado de mamíferos, aves, animales marinos y pescados grasos. En los vegetales se encuentran los carotenos, sustancias que actúan como provitamina A, y que participan en la ingesta recomendada de esta vitamina.²⁷

Finalmente, la nutrición es el sostén de la calidad de la vida a lo largo de todo ciclo vital. Ampara el derecho a bien nacer, asegura un desarrollo y crecimiento óptimos, mantiene productiva la edad adulta y suaviza y enriquece la vejez. Durante las etapas sucesivas del hombre, el alimento y los hábitos alimenticios están íntimamente relacionados con la totalidad de las potencias vitales tanto de las necesidades psicosociales del hombre como de sus requerimientos físicos.

Es muy importante que el personal de Enfermería tome conciencia de la alimentación, no solamente por lo que implica el ejercicio del trabajo sino también por lo que implica el hecho de mantener una salud integral que permita una vida productiva presente y futura.

²⁷ Id.

3. METODOLOGIA

3.1 HIPOTESIS

3.1.1 General

H_1 : Existe influencia entre el tipo de alimentación y el estado nutricional del personal de Enfermería del Hospital General Regional de Orizaba, Ver.

3.1.2 De trabajo

H_2 : A mejor alimentación, mayor estado nutricional para el personal de Enfermería que labora en el Hospital General Regional de Orizaba, Ver.

3.1.3 Nula

H_0 : No existe relación entre el tipo de alimentación y estado nutricional del personal de Enfermería del Hospital General Regional de Orizaba, Ver.

3.2 VARIABLES E INDICADORES

3.2.1 Independiente: DIETAS

- Indicadores

- Conocimiento de las dietas
- Dieta rica en carbohidratos
- Dieta rica en grasas
- Consumo de bebidas endulzantes
- Consumo de alimentos chatarra

- Cantidad de alimentos
- Consumo de dietas especiales
- Horario de alimentos
- Hábitos alimenticios regulares
- Fatiga laboral

3.2.2 Variable dependiente: NUTRICION

- Indicadores

- Energía diaria
- Rendimiento laboral
- Ingesta de proteínas
- Ingesta de vegetales
- Ingesta de cereales
- Ingesta de frutas
- Ingesta de fibras
- Ingesta de agua
- Planeación de comidas
- Exceso de nutrientes

3.2.3 Definiciones operacionales

DIETAS

Los alimentos son sustancias naturales dotadas de ciertas cualidades sensoriales (gusto, sabor, aroma) de un cierto tono emocional que excitan nuestro apetito y encierran una variedad de nutrimentos según su composición química. Así, el alimento es todo producto de la naturaleza transformado o no por el hom

bre que contenga cuando menos algún elemento nutritivo necesario para su crecimiento y desarrollo dentro del estado de salud, para su mantenimiento y que sea susceptible de ser metabolizado por el organismo humano.

No existen dos alimentos con valores nutritivos iguales, porque no hay dos alimentos que contengan cantidades idénticas de nutrientes.

La dieta es la ración alimenticia (alimentos y bebidas) que diariamente debe consumir una persona. La dieta abarca las clases y cantidades de comida y bebida que se consumen al día. Incluye la dieta normal para varios grupos de edad, también las dietas terapéuticas o modificadas que se usan para lograr metas terapéuticas o de apoyo específicas en el tratamiento de la enfermedad.

La dietética es la ciencia y el arte de utilizar las dietas y de aplicar los principios básicos de la nutrición y el metabolismo en los diversos estados de salud y enfermedad; la ciencia incluye el conocimiento de la composición de alimentos y la integración de la dieta necesarios en estados de salud y enfermedad.

El arte de planear y preparar las dietas es necesario en los distintos niveles económicos y la manera de hacerlos llegar al individuo de modo atractivo y agradable (tomando en considera-

ción las costumbres alimentarias del individuo o de su raza), influyen en el modo que el sujeto sano o enfermo acepte ingerirlos y seguir la dieta. La dietología es el arte científico de prescribir regímenes de alimentación individual o selectiva de acuerdo con su estado de salud y de acuerdo también con las diversas características de los alimentos y productos alimenticios.

La alimentación se considera un arte, porque son necesarios de terminados preceptos o reglas para "hacer el bien" un régimen alimenticio. Es científico este arte, porque siendo una rama del saber humano, es un cuerpo de doctrina formado y ordenado con método. Para que una dieta reciba el nombre de tal, es ne cesario que reúna determinados caracteres:

- . Adecuada: Debe tomarse en cuenta las condiciones de salud del individuo, edad, sexo.
- . Completa: Deberá contener las diversas sustancias alimenticias: calorigénicas, vitamínicas y minerales.
- . Equilibrada: Se consideraba equilibrada una dieta cuando las sustancias, elementos o principios alimenticios que la constituyen se encuentra en proporciones determinadas.
- . Variada: La variedad de los constituyentes alimenticios de una dieta, que además de obviarlas, se le agrega la ventaja de emplear distintos productos alimenticios con diferentes

características cuantitativas bromatológicas.

NUTRICION

Es la ciencia de los alimentos, de los nutrientes y otras sustancias que éstos contienen; su acción, interacción y equilibrio es relación a la salud y la enfermedad. La nutrición tiene que ver con los procesos con los cuáles el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta y utiliza los nutrientes y elimina sus productos finales. La nutrición está estrechamente relacionada a los aspectos sociales económicos, culturales y psicológicos de las formas de alimentación.

De acuerdo con los procesos que se cumplen con las células, en el organismo, la nutrición no es una función, sino la resultante del conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí que tienen por objeto mantener la integridad normal de la materia y asegurar la vida.

El estado fisiológico resultante de la acción continua de la ingesta y del aprovechamiento de nutrimentos o nutrientes.

El nutriente es todo elemento contenido en el alimento ingerido y que el organismo aprovecha al transformarlo en sustancia química que nutre y se hace parte del cuerpo, como proteínas, azúcares, grasas, vitaminas, minerales y agua. Así los nutrientes son aquellas 50 o más sustancias químicas contenidas en los alimentos y que el cuerpo necesita. Se dividen en 6 clases:

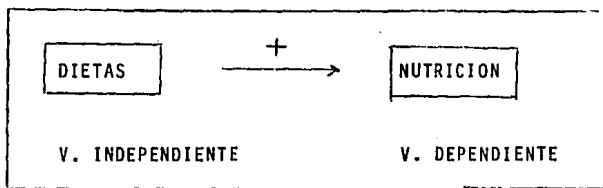
Proteínas y aminoácidos, grasas y ácidos grasos, carbohidratos elementos minerales, vitaminas y agua.

La mala nutrición por el contrario es un deterioro de la salud que resulta de una deficiencia, un exceso o un desequilibrio en la ingestión de nutrientes o en su utilización corporal. Incluye la sobrenutrición, o sea, un exceso de calorías y/o de uno o más nutrimentos. También incluye la desnutrición que resulta de una deficiencia en la ingesta calórica y/o de uno o más nutrientes.

El cuidado nutricional: es la aplicación del arte y la ciencia de la nutrición a la alimentación de la gente, incluye:

- Valoración del estado nutricional
- Planeación de las comidas de acuerdo con las necesidades fisiológicas y psicológicas
- A cualquier etapa del ciclo vital
- Puesta en práctica del plan de alimentos a través de preparación y servicio de las comidas.
- Asesoramiento dietético, a fin de que los individuos sean capaces de aplicar los principios de la buena alimentación a sus necesidades diarias.
- Evaluación del progreso del paciente de manera que pueda modificarse la dieta a medida que sea necesario.

3.2.4 Modelo de relación causal de las variables



3.3 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACION

3.3.1 Tipo

El tipo de investigación que se desea realizar es diagnóstica, observacional, descriptiva, analítica y experimental.

Es diagnóstica porque se pretende conocer que es lo que está pasando entre la dieta y la nutrición de enfermería en el Hospital General Regional de Orizaba, Ver.

Es observacional porque se va a observar el tipo de dieta que ingiere el personal de enfermería. Asimismo, se va a observar el estado nutricional del personal de Enfermería.

Es analítico porque cada una de las variables dietas y nutrición se van a descomponer en indicadores para poder medirlas al elaborar las preguntas de los cuestionarios.

Es experimental porque para poder probar las dos variables estudiadas, será necesario aplicar los cuestionarios y hacer entrevistas al personal de Enfermería a las enfermeras del Instituto Mexicano del Seguro Social. Derivado de esta aplicación

de cuestionarios, se podrá después dar los resultados obtenidos en la investigación.

3.3.2 Diseño

Este diseño de investigación se ha estructurado atendiendo a las siguientes actividades:

- Asistencia a un curso de la Metodología de la investigación en la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia de la Universidad Autónoma de México.
- Elaboración de diversos problemas de investigación a partir de una lluvia de ideas propuestas por los alumnos y supervisadas por el profesor.
- Apoyo al plan o diseño de investigación de la maestra Lasty Balseiro A.
- Revisión bibliográfica con la asistencia a la biblioteca para tomar las referencias necesarias de cada una de las variables.
- Elaboración del primer capítulo del diseño tomando en cuenta la descripción del problema, la identificación del problema, la ubicación del tema, la justificación y los objetivos.
- Preparación del Marco teórico de cada una de las variables, presentando un desglose de contenidos de cada una de ellas.
- Elaboración de las Hipótesis general de Trabajo y Nula con

sus variables e indicadores, así como también la elaboración del modelo de relación causal, el tipo y diseño de investigación y las técnicas e instrumentos de la investigación.

- Diseño del Universo, Población y Muestra, tomando en cuenta el personal de enfermería que labora en el Hospital General Regional de Orizaba, Ver.
- Elaboración y aplicación del instrumento para captar los datos de la encuesta que se piensa realizar.
- Ejecución manual del recuento, clasificación y tabulación de los datos mediante las tarjetas simples y las tarjetas matrices de concentración.
- Análisis e interpretación de los resultados previo a la redacción del informe final.
- Elaboración de conclusiones y recomendaciones, así como también los anexos y apéndices, glosario de términos y referencias bibliográficas.

3.4 TECNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION UTILIZADAS

3.4.1 Fichas de trabajo

A través de las fichas será posible recolectar toda la información que tenga relación con el Marco teórico para fundamentar el problema y las hipótesis y apoyar los fundamentos teóricos de cada una de las variables.

3.4.2 Observación

Mediante esta técnica se podrán recopilar tanto el tipo de dieta que consume el personal de enfermería al momento de realizar la encuesta, así como también captar si ésta es nutritiva y sus vivencias en forma al tipo de alimentación elegido por ellas.

3.4.3 Entrevista

A través de esta técnica será posible conocer de viva voz las opiniones del personal de enfermería, así como también las actividades que presentan y que en forma directa deseen extender para apoyar la investigación.

3.4.4 Cuestionarios

Con este instrumento se podrán recolectar los datos quedando por escrito las opiniones del personal de enfermería en torno a las variables estudiadas. Estos cuestionarios serán cerrados y tendrán cuando menos diez preguntas por cada variable, con cinco opciones de respuesta por pregunta y con un tiempo aproximado de contestación de 30 minutos.

4. INSTRUMENTACION ESTADISTICA

4.1 UNIVERSO, POBLACION Y MUESTRA

El universo lo constituye la totalidad del personal de enfermería del Hospital Regional de Orizaba, Ver., que son 533 personas en las que están enfermeras Especialistas, Generales y Auxiliares; personal administrativo de enfermería como son: Jefe de Enfermeras, subjeses, jefes de piso. Esto da como resultado el 100% del personal.

La población son exactamente las enfermeras que tienen atención profesional a los pacientes y que son en una totalidad 471; esta cantidad representa el 88% del universo.

La muestra se obtiene de aplicar la siguiente fórmula:

$$n = \frac{no}{1 + \frac{no}{N}}$$

De donde:

n = al total de la muestra

no = al tamaño de la población

N = al tamaño del universo

Que en el despeje resulta:

$$n = \frac{471}{1 + \frac{471}{533}}$$

$$n = \frac{471}{1 + .88}$$

$$n = \frac{471}{1.88}$$

$$n = 250$$

UNIVERSO

533 - 100%

250 X

R = 46

POBLACION

471 - 100%

250 - X

\$ = 53%

De esta manera, la muestra representa 46% del universo y el 53% de la población.

4.2 PROCESAMIENTO DE DATOS

Los datos se representarán en cuadros y gráficas después de hacer el recuento, clasificación de los mismos. Se usará como instrumentos básicos las tarjetas simples y las tablas y gráficas.

CUADRO No. 1

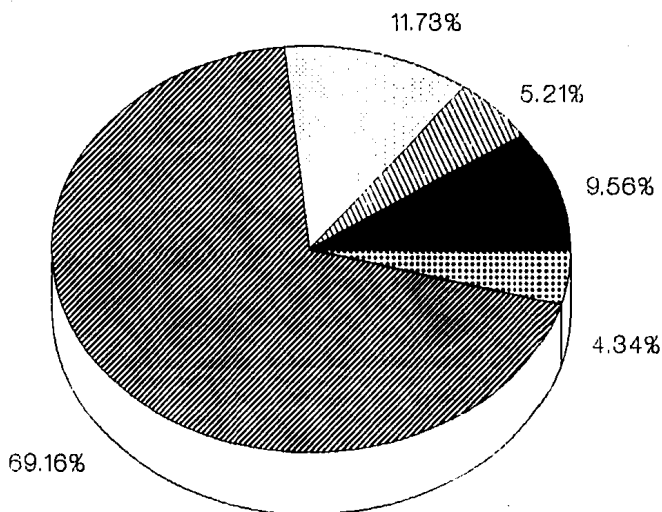
EDAD DE LOS ENTREVISTADOS

1994

OPCIONES	F	%
1. Tengo entre 18 y 20 años	22	9.56
2. Tengo entre 20 y 25 años	12	5.21
3. Tengo entre 25 y 30 años	27	11.73
4. Tengo más de 31 años	159	69.16
5. Sin respuesta	10	4.34
TOTALES	230	100

FUENTE: Cuestionario de la investigación: Tipos de dietas que permiten una alimentación nutricional en el personal de Enfermería del Hospital Regional de Orizaba, Ver., aplicados los días 4 y 5 de agosto de 1994.

GRAFICA No. 1
EDAD DE LOS ENTREVISTADOS
1994



OBSERVACIONES: El 69.16% del personal tiene más de 31 años y el 5.21% tiene entre 20 y 25 años.

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

CUADRO No. 2

ESTADO CIVIL DE LOS ENTREVISTADOS

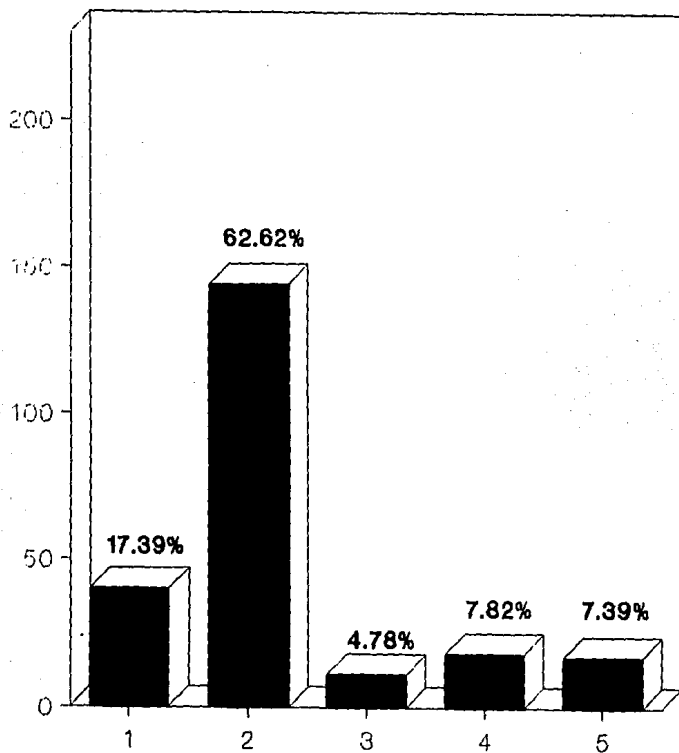
1994

OPCIONES	F	%
1. Soy soltera	40	17.39
2. Soy casada	144	62.62
3. Vivo en unión libre	11	4.78
4. Soy madre soltera	18	7.82
5. Sin respuesta	17	7.39
TOTALES	230	100

FUENTE: Misma del cuadro No. 1

GRAFICA No. 2
ESTADO CIVIL DE LOS ENTREVISTADOS
1994

FC



■ Series 1

OBSERVACIONES: El 62.62% del personal es casado y el 4.78% vive en unión libre.

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

CUADRO No. 3

PERSONAS QUE DEPENDEN ECONOMICAMENTE DEL PERSONAL ENTREVISTADO

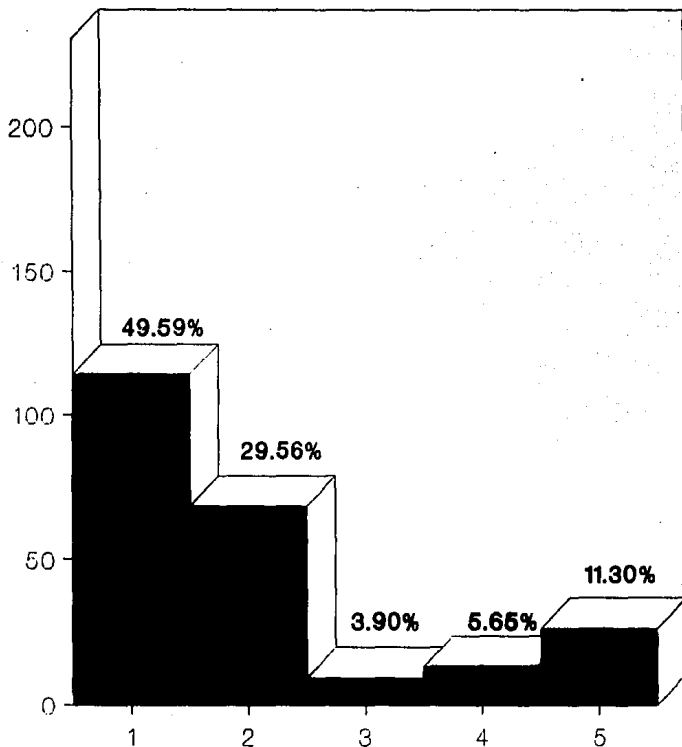
1994

OPCIONES	F	%
1. Dos o más hijos	114	49.59
2. Mis padres y mis hijos	68	29.56
3. Mis hermanos y mis hijos	9	3.90
4. Mi familia, mis padres, sobrinos y tíos	13	5.65
5. Sin respuesta	26	11.30
TOTALES	230	100

FUENTE: Misma del cuadro No. 1

GRAFICA No. 3
PERSONAS QUE DEPENDEN ECONOMICAMENTE
DEL PERSONAL ENTREVISTADO
1994

FC



OBSERVACIONES: El 49.59% del personal dependen económicamente sus padres e hijos y el 3.9% - sus hermanos e hijos.

■ Series 1

FUENTE: Míama del cuadro No. 1.

CUADRO No. 4

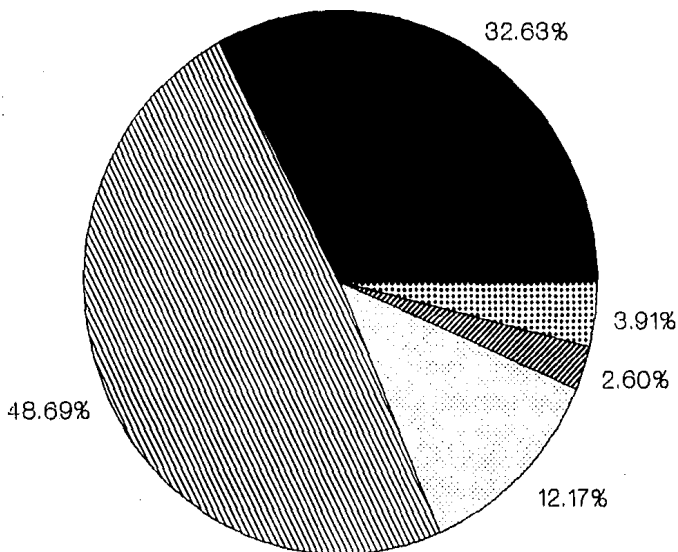
SUELDO MENSUAL DEL PERSONAL ENTREVISTADO

1994

OPCIONES	F	%
1. De dos mil nuevos pesos o más	75	32.63
2. De mil nuevos pesos o más	112	48.69
3. De quinientos nuevos pesos o más	28	12.17
4. De menos de quinientos pesos	6	2.60
5. Sin respuesta	9	3.91
TOTALES	230	100

FUENTE: Misma del cuadro No. 1

GRAFICA No. 4
SUELDO MENSUAL DEL PERSONAL ENTREVISTADO
1994



OBSERVACIONES: El 48.69% del personal tiene un sueldo de mil nuevos pesos o más y el 2.60% gana menos de quinientos nuevos pesos.

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

CUADRO No. 5

OTRO TRABAJO EN QUE LABORA EL PERSONAL ADEMÁS DEL IMSS

1994

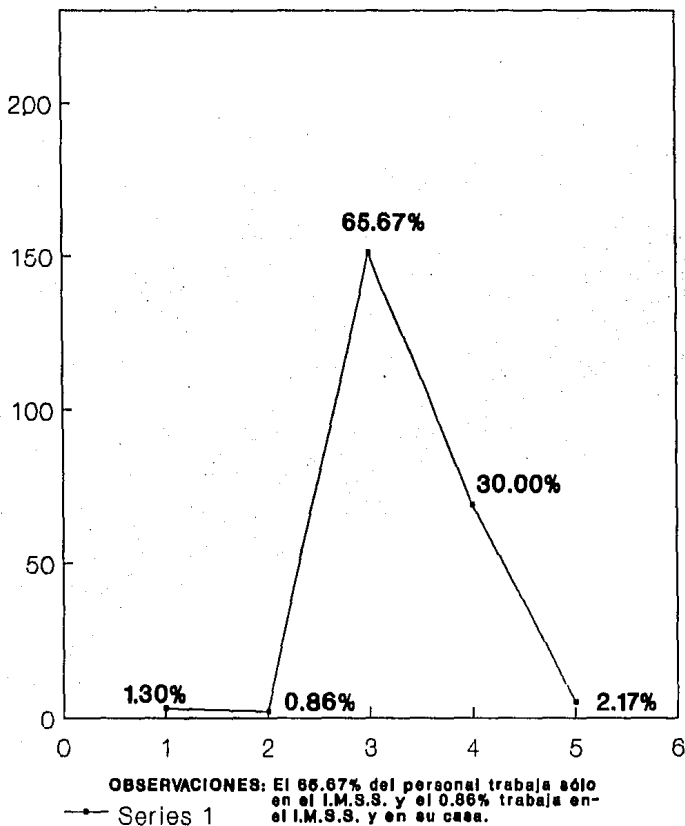
OPCIONES	F	%
1. Sí, trabajo en el IMSS y en otra institución de salud.	3	1.30
2. Sí, trabajo en el IMSS y soy docente en una escuela.	2	.86
3. No, trabajo sólo en el IMSS.	151	65.67
4. No, trabajo en el IMSS y en mi casa.	69	30.00
5. Sin respuesta	5	2.17
TOTALES	230	100

FUENTE: Misma del cuadro No. 1

GRAFICA No. 6
OTRO TRABAJO EN QUE LABORA EL
PERSONAL ADEMAS DEL I.M.S.S.

1994

FC



FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

CUADRO No. 6

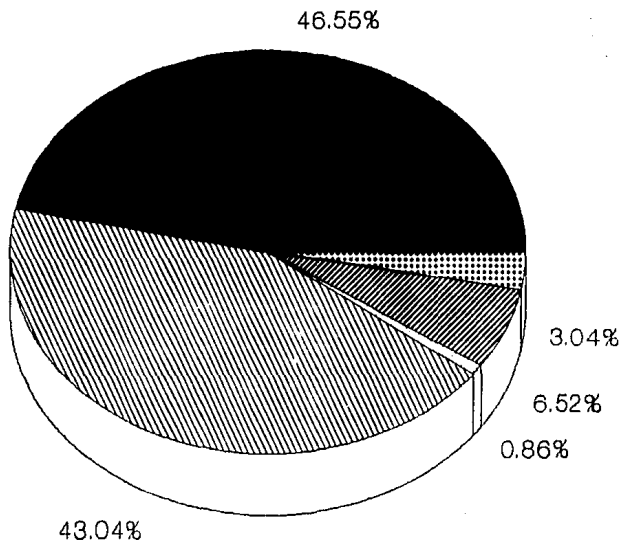
CONOCIMIENTO DEL PERSONAL DE LO QUE ES UNA DIETA

1994

OPCIONES	F	%
1. Son las cantidades de comida y bebida que se consumen al día.	107	46.55
2. Todo producto de la naturaleza, transformado o no por el hombre, que contiene <u>al</u> mentos nutritivos.	99	43.04
3. Es todo alimento que ingerimos, menos el agua.	2	.86
4. No sé que es una dieta. Yo como de todo.	15	6.52
5. Sin respuesta	7	3.04
TOTALES	230	100

FUENTE: Misma del cuadro No. 1

GRAFICA No. 6
CONOCIMIENTO DEL PERSONAL
DE LO QUE ES UNA DIETA
1994



OBSERVACIONES: El 46.55% del personal conoce que es una dieta y el 0.86% es todo el alimento que ingerimos menos el agua.

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

CUADRO No. 7

CONSUMO DE DIETA RICA EN CARBOHIDRATOS

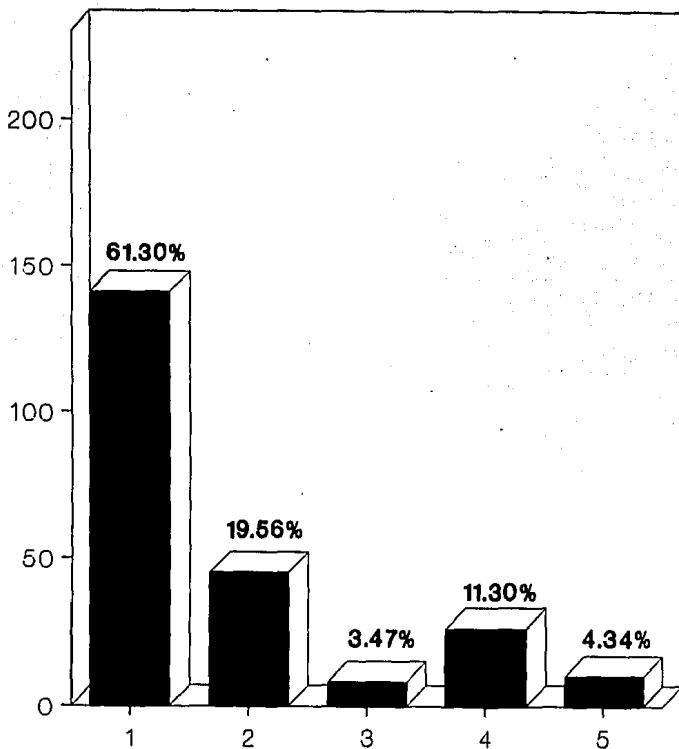
1994

OPCIONES	F	%
1. No, yo trato de mantener una dieta equili brada con leche, huevos, carnes, verduras, frutas y consumo pocos carbohidratos.	141	61.30
2. No, yo trato de no consumir carbohidra- tos, aunque el pan me gusta mucho.	45	19.56
3. Sí, yo consumo mucho pan, poca fruta, mu chos dulces y tortillas.	8	3.47
4. Sí, definitivamente yo como muchísimos car bohidratos: tortas, tamales, tacos, todo eso me gusta mucho.	26	11.30
5. Sin respuesta	10	4.34
TOTALES	230	100

FUENTE: Misma del cuadro No. 1

GRAFICA No. 7
CONSUMO DE DIETA RICA EN CARBOHIDRATOS
1994

FC



OBSERVACIONES: El 61.30% del personal su dieta no es rica en carbohidratos y el 3.47% sí es rica en carbohidratos.

■ Series 1

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

CUADRO No. 8

CONSUMO DE DIETA RICA EN GRASAS

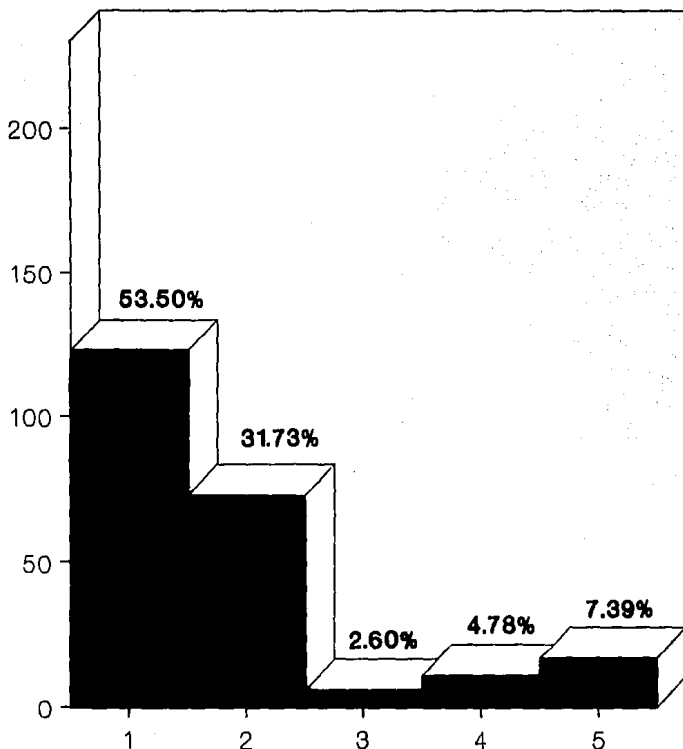
1994

OPCIONES	F	%
1. No, yo evito consumir grasas animales y alimentos que sean ricos en ellas.	123	53.50
2. No, yo evito consumir grasas en la casa, aunque a veces me las como en el restaurant.	73	31.73
3. Sí, yo preparo mis alimentos con manteca de cerdo, y la mayoría de las carnes las como fritas.	6	2.60
4. Sí, yo preparo mis alimentos con manteca de cerdo, tomo leche entera, huevos, queso manchego, natas, mantequilla y me encantan las nueces y cacahuates.	11	4.78
5. Sin respuesta	17	7.39
TOTALES	230	100

FUENTE: Misma del cuadro No. 1

GRAFICA No. 8
CONSUMO DE DIETA RICA EN GRASAS
1994

FC



OBSERVACIONES: El 53.50% del personal su dieta no es rica en grasas y el 2.60% prepara sus alimentos con manteca de cerdo y las carnes las come tritadas.

■ Series 1

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

CUADRO No. 9

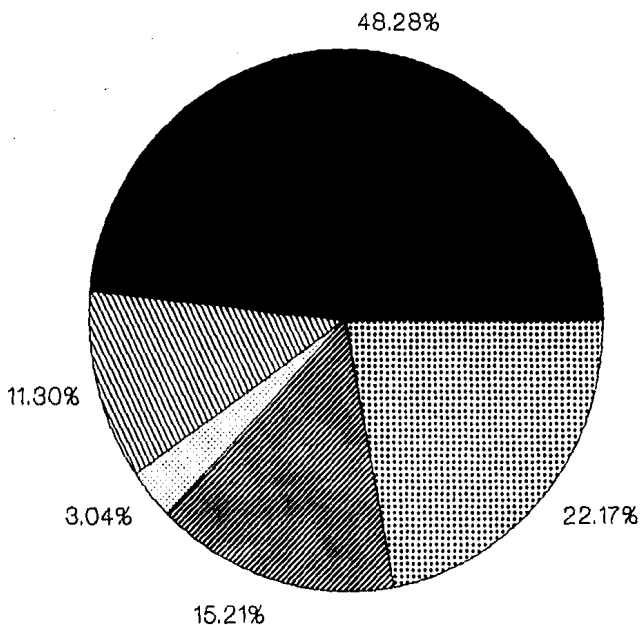
INGESTA DE BEBIDAS ENDULZANTES

1994

OPCIONES	F	%
1. No, a mí me gusta sólo el agua natural, cuido no tomar refrescos ni dulces de ningún tipo.	111	48.28
2. Yo sólo tomo agua de sabor endulzada con canderel durante las comidas.	26	11.30
3. A mí me gusta tomar refrescos y los consumo diariamente porque no puedo vivir sin ellos.	7	3.04
4. A mí me gusta tomar refrescos y jugos embotellados, agua de sabor endulzada, café o thê con azúcar o miel y los consumo a toda hora.	35	15.21
5. Sin respuesta.	51	22.17
TOTALES	230	100

FUENTE: Misma del cuadro No. 1

GRAFICA No. 9
INGESTA DE BEBIDAS ENDULZANTES
1994



OBSERVACIONES: El 48.28% del personal no toma bebidas endulzantes y el 3.04% si las toma diariamente.

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

CUADRO No. 10

INGESTA DE ALIMENTOS CHATARRA

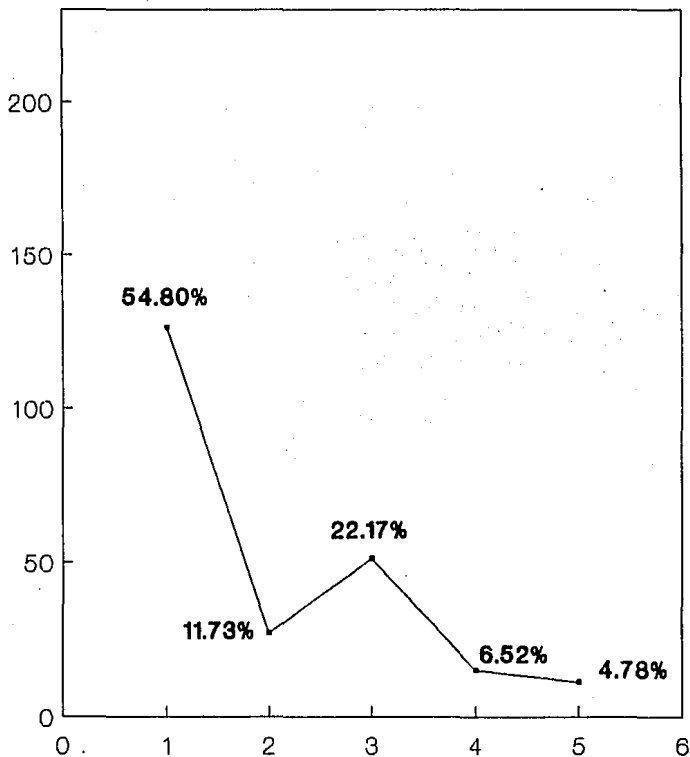
1994

OPCIONES	F	%
1. No, no acostumbro comerlos porque los considero sin ningún valor nutritivo y me engordan.	126	54.80
2. No, procuro no comerlos, aunque sí se los compro a mi familia.	27	11.73
3. Sí, en eventos sociales yo ingiero frituras, botanas industrializadas, bebidas enlatadas y alguna otra cosa con mi programa favorito de televisión.	51	22.17
4. Sí, definitivamente a mí me gusta comer botanas, frituras, pastelillos industrializados, palomitas de maíz, bebidas enlatadas, refrescos embotellados por lo menos una vez al día.	15	6.52
5. Sin respuesta.	11	4.78
TOTALES	230	100

FUENTE: Misma del cuadro No. 1

GRAFICA No. 10
INGESTA DE ALIMENTOS CHATARRA
1994

FC



OBSERVACIONES: El 54.80% del personal no consume alimentos chatarra y el 6.52% si los consume.
—●— Series 1

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

CUADRO No. 11

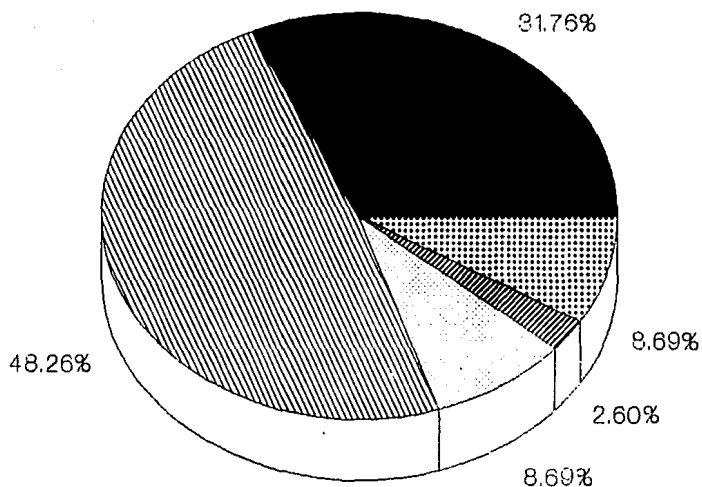
CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE INGIERE EL PERSONAL

1994

OPCIONES	F	%
1. Mi dieta es variada y en poca cantidad de alimentos, quedo satisfecha.	73	31.76
2. Yo acostumbro comer en suficiente cantidad en la comida del medio día.	111	48.26
3. Yo consumo más cantidad de alimentos durante la comida y la cena.	20	8.69
4. Yo acostumbro comer entre comidas y tener siempre un tentempié cerca de mí, ya que como todo el día.	6	2.60
5. Sin respuesta	20	8.69
TOTALES	230	100

FUENTE: Misma del cuadro No. 1

GRAFICA No. 11
CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE
INGIERE EL PERSONAL
1994



OBSERVACIONES: El 48.26% come suficiente cantidad de alimentos en la comida del medio día y el 2.60% come todo el día.

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

CUADRO No. 12

CONSUMO DE DIETAS ESPECIALES

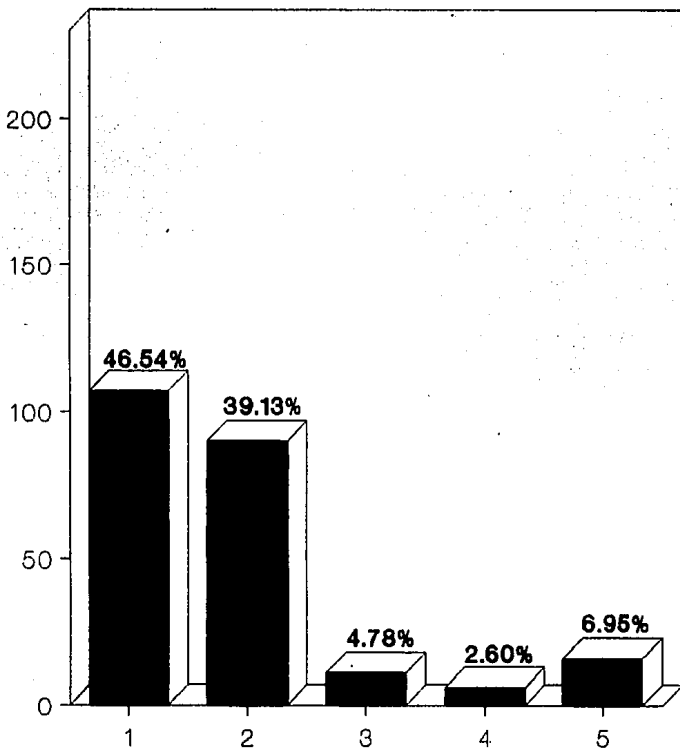
1994

OPCIONES	F	%
1. No, yo acostumbro comer lo de siempre, sólo que poco y me cuida de no engordar	107	46.54
2. No, yo acostumbro comer bien, pero a veces me excedo en las fiestas.	90	39.13
3. Sí, mi dieta tiene que ser muy especial porque me destrampo y me enfermo.	11	4.78
4. Yo siempre vivo enferma. Mi pobre estómago recibe de todo. Creo ser desordenada en la comida.	6	2.60
5. Sin respuesta.	16	6.95
TOTALES	230	100

FUENTE: Misma del cuadro No. 1

GRAFICA No. 12
CONSUMO DE DIETAS ESPECIALES
1994

FC



■ Series 1

OBSERVACIONES: El 46.54% del personal cuida su dieta y el 2.60% come de todo.

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

CUADRO No. 13

HORARIO DE ALIMENTOS DEL PERSONAL ENTREVISTADO

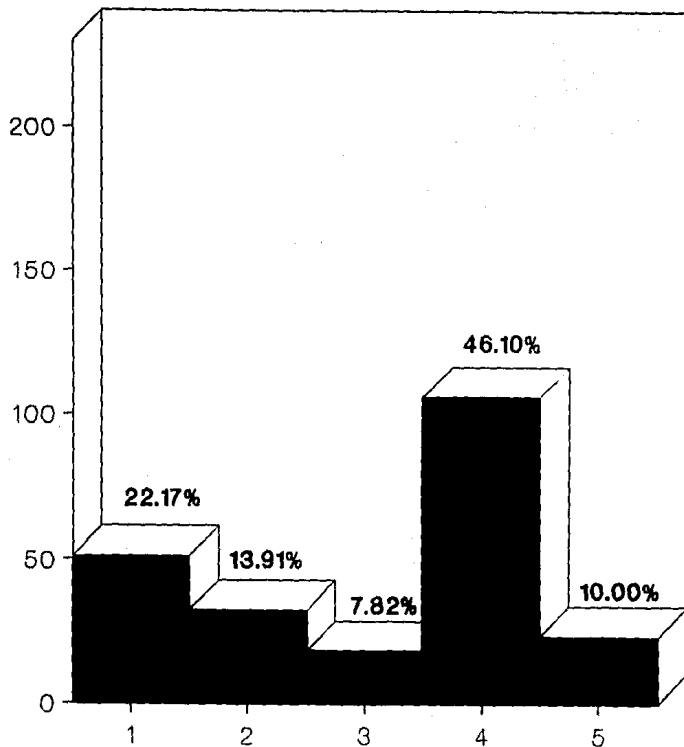
1994

OPCIONES	F	%
1. Mi horario es a las 8 a.m. 13 pm y 19 pm	51	22.17
2. Mi horario es de 10 am, 13 pm y 10 pm	32	13.91
3. Mi horario de alimentos es de 11 am y 19 pm	18	7.82
4. No tengo horario fijo para tomar mis alimentos. Como a la hora que puedo.	106	46.10
5. Sin respuesta.	23	10.00
TOTALES	230	100

FUENTE: Misma del cuadro No. 1

GRAFICA No. 13
HORARIO DE ALIMENTOS DEL
PERSONAL ENTREVISTADO
1994

FC



OBSERVACIONES: El 46.10% del personal no tiene horario fijo para tomar sus alimentos y el 7.82% lo hace en el horario de 11 a.m. y 19 p.m.

■ Series 1

FUENTE: Míma del cuadro No. 1.

CUADRO No. 14

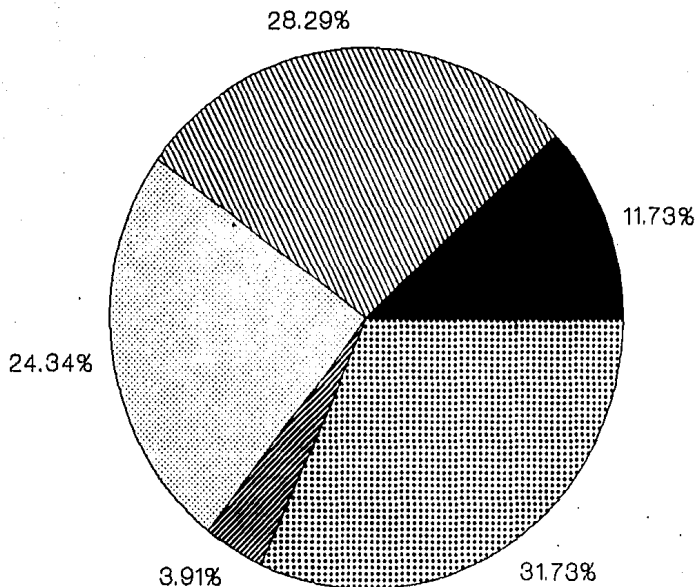
HABITOS ALIMENTICIOS DEL PERSONAL ENTREVISTADO

1994

OPCIONES	F	%
1. Yo no acostumbro comer alimentos regionales (picadas, memelas, garnachas, tostadas, tacos, tortas, pambazos preparados, chileatole, tamales, etc.) porque no me gustan.	27	11.73
2. Yo no acostumbro alimentos típicos de la región (picadas, memelas, garnachas, tostadas, tacos, tortas, pambazos, etc. aunque me gustan mucho.	65	28.29
3. Yo acostumbro comer alimentos típicos de la región (picadas, memelas, garnachas, tostadas, tortas, pambazos preparados, chileatole, tamales, etc.) en mi trabajo porque son de fácil adquisición y económicos.	56	24.34
4. Yo acostumbro comer diariamente alimentos típicos de la región (picadas, memelas, tostadas, tacos, tortas, pambazos preparados, etc.) son de fácil preparación y además me encantan.	9	3.91
5. Sin respuesta.	73	31.73
TOTALES	230	100

FUENTE: Misma del cuadro No. 1

GRAFICA No. 14
HABITOS ALIMENTICIOS DEL
DEL PERSONAL ENTREVISTADO
1994



OBSERVACIONES: El 28.29% del personal no acostumbra comer alimentos típicos de la región - aunque les gustan mucho y el 3.91% - los come diario.

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

CUADRO No. 15

FATIGA LABORAL DEL PERSONAL ENTREVISTADO

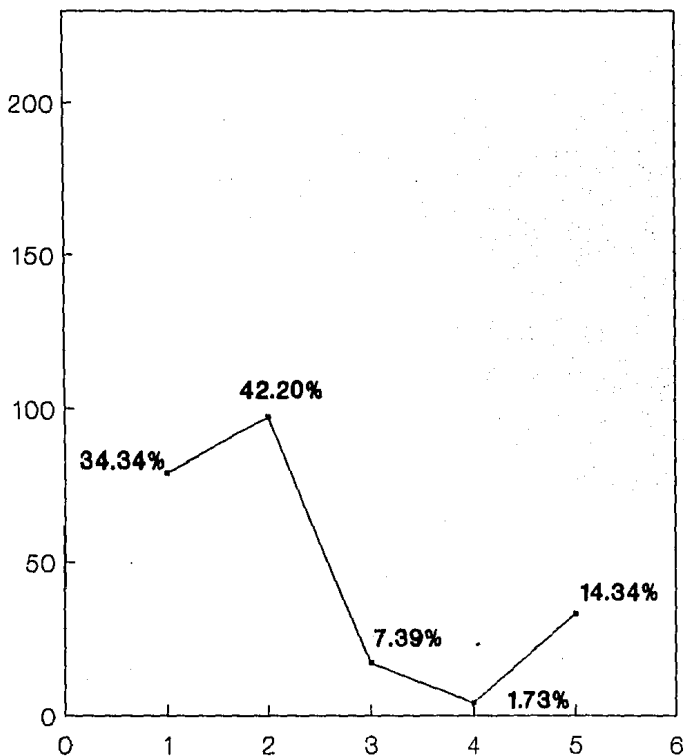
1994

OPCIONES	F	%
1. No, yo no me fatigo durante mi jornada de trabajo, aunque tenga sobrecarga de <u>pacientes</u> .	79	34.34
2. No, yo me fatigo en la jornada sólo cuando hay sobrecarga de trabajo porque me <u>dejan</u> muchos pacientes.	97	42.20
3. Yo me siento fatigada a media jornada de trabajo.	17	7.39
4. Yo siempre me siento fatigada durante mi jornada de trabajo, es más, llego cansada a trabajar.	4	1.73
5. Sin respuesta.	33	14.34
TOTALES	230	100

FUENTE: Misma del cuadro No. 1

GRAFICA No. 16
FATIGA LABORAL DEL PERSONAL ENTREVISTADO
1994

FC



OBSERVACIONES: El 42.20% del personal no se fatiga durante su jornada de trabajo y el 1.73% llega cansada a trabajar.

—●— Series 1

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

CUADRO No. 16

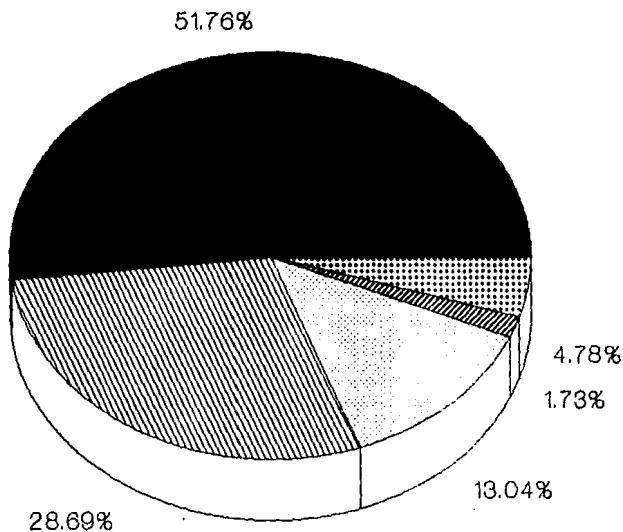
GASTO ENERGETICO LABORAL DEL PERSONAL ENTREVISTADO

1994

OPCIONES	F	%
1. No, siento que lo que consumo de alimentos me basta para aguantar el turno.	119	51.76
2. No, aunque a veces por mucho trabajo necesito un jugo o fruta para aguantar.	66	28.69
3. Sí, siento que lo que como se me digiere rápido y necesito comer algo en el Hospital.	30	13.04
4. Sí, definitivamente creo que gasto mucha energía, ya que trabajo mucho y todo el tiempo tengo que comer dulces.	4	1.73
5. Sin respuesta.	11	4.78
TOTALES	230	100

FUENTE: Misma del cuadro No. 1

GRAFICA No. 16
GASTO ENERGETICO LABORAL
DEL PERSONAL ENTREVISTADO
1994



OBSERVACIONES: El 51.76% del personal no gasta mucha energía durante su jornada de trabajo y el 1.73% gasta mucha energía.

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

CUADRO No. 17

RENDIMIENTO LABORAL DEL PERSONAL ENTREVISTADO

1994

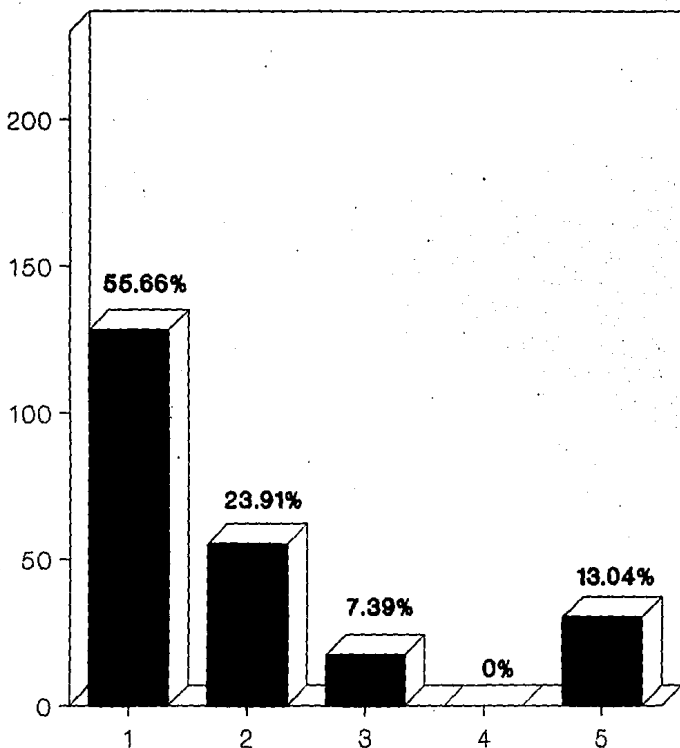
OPCIONES	F	%
1. Yo termino pronto de mis actividades, colaboro con mi equipo de trabajo, dialogo con mis pacientes o familiares aún teniendo sobrecarga de trabajo.	128	55.66
2. durante mi jornada de trabajo únicamente me da tiempo de realizar mis actividades asignadas.	55	23.91
3. Las actividades que realizo durante mi jornada de trabajo las termino ya casi terminando el turno. Me falta tiempo.	17	7.39
4. Realizar mis actividades me lleva más tiempo que mi jornada de trabajo, por eso siempre salgo tarde del Hospital.	0	0
5. Sin respuesta	30	13.04
TOTALES	230	100

FUENTE: Misma del cuadro No. 1

**GRAFICA No. 17
RENDIMIENTO LABORAL
DEL PERSONAL ENTREVISTADO**

1984

FC



OBSERVACIONES: El 55.66% del personal tiene buen rendimiento laboral y el 7.39% le falta -- tiempo para realizar sus actividades.

■ Series 1

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

CUADRO No. 18

INGESTA DE PROTEINAS DEL PERSONAL ENTREVISTADO

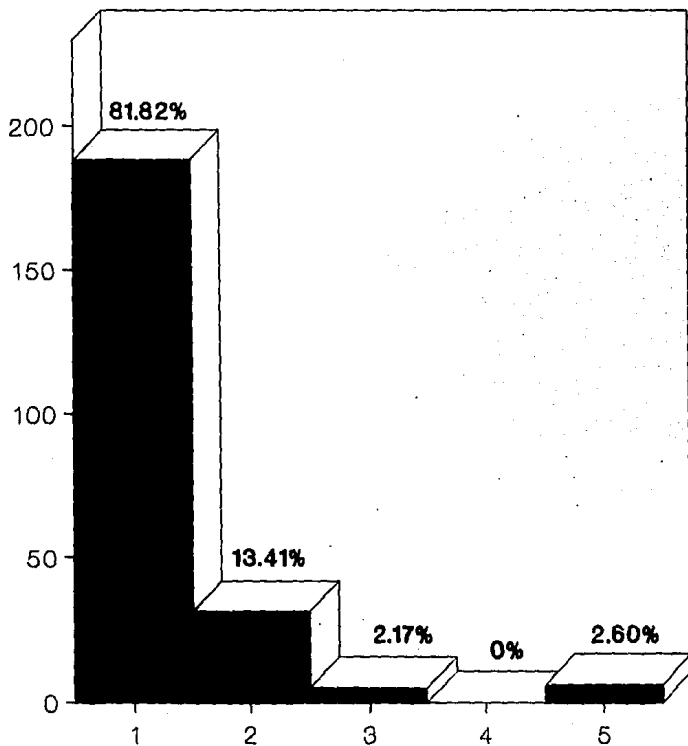
1994

OPCIONES	F	%
1. Yo consumo diariamente y en forma variada raciones de carne, huevo, leche y sus derivados.	188	81.82
2. Yo consumo carne, huevo, leche y sus derivados dos veces a la semana.	31	13.41
3. Yo consumo carne, huevo, leche y sus derivados una vez a la semana.	5	2.17
4. Yo no consumo ni carne, ni huevos, ni leche y sus derivados porque no me gustan. Prefiero los carbohidratos.	0	0
5. Sin respuesta.	6	2.60
TOTALES	230	100

FUENTE: Misma del cuadro No. 1

GRAFICA No. 18
INGESTA DE PROTEINAS
DEL PERSONAL ENTREVISTADO
1994

FC



OBSERVACIONES: El 81.82% del personal consume proteínas diariamente, y el 2.17% sólo una vez a la semana.

■ Series 1

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

CUADRO No. 19

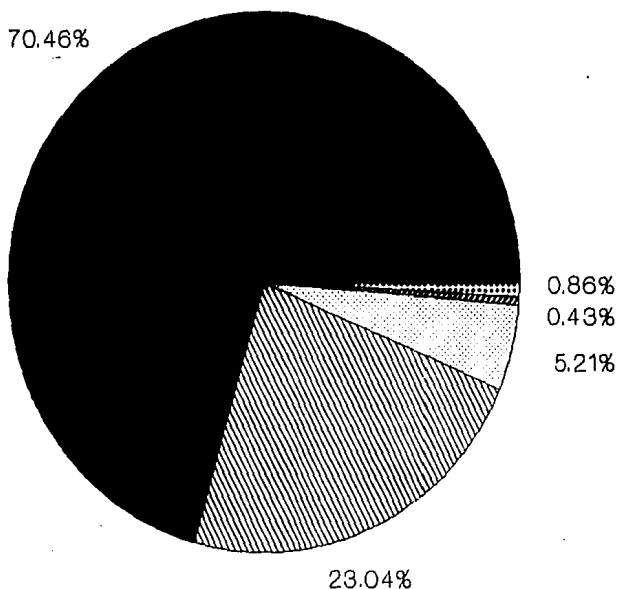
INGESTA DE VEGETALES DEL PERSONAL ENTREVISTADO

1994

OPCIONES	F	%
1. Yo incluyo en mi dieta, los vegetales: ver- duras, legumbres y frutas, diariamente.	162	70.46
2. Yo incluyo en mi dieta los vegetales: ver- duras, legumbres y frutas, dos veces a la semana.	53	23.04
3. Yo incluyo en mi dieta vegetales: verduras legumbres y frutas, una vez a la semana.	12	5.21
4. Yo no acostumbro incluir en mi dieta vege- tales porque no son de mi agrado.	1	0.43
5. Sin respuesta.	2	0.86
TOTALES	230	100

FUENTE: Misma del cuadro No. 1

GRAFICA No. 19
INGESTA DE VEGETALES
DEL PERSONAL ENTREVISTADO
1994



OBSERVACIONES: El 70.46% del personal incluye en su dieta vegetales diariamente y el 0.43% no los incluye porque no los gustan.

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

CUADRO No. 20

INGESTA DE CEREALES DEL PERSONAL ENTREVISTADO

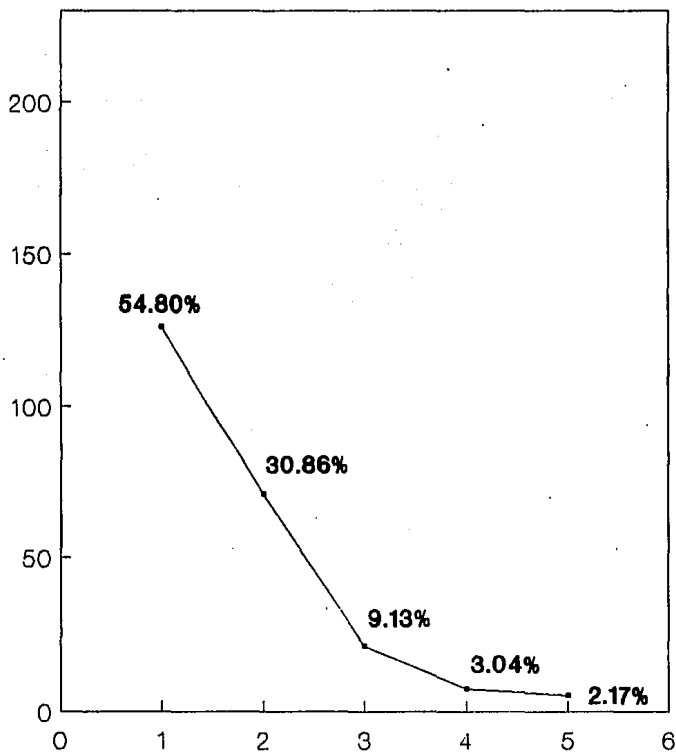
1994

OPCIONES	F	%
1. Yo incluyo en mi alimentación granos como arroz, lentejas, garbanzo, alubias, frijol alberjon, una ración pequeña diariamente.	126	54.80
2. Yo incluyo en mi alimentación granos como arroz, lentejas, frijol, alubias, una ración de ellas en forma variada, únicamente dos veces a la semana.	71	30.86
3. Yo incluyo en mi alimentación cereales como arroz, frijol, lenteja, alubias, una ración de ellas una vez a la semana.	21	9.13
4. Yo no acostumbro comer cereales en mi alimentación porque no son de mi agrado.	7	3.04
5. Sin respuesta	5	2.17
TOTALES	230	100

FUENTE: Misma del cuadro No. 1

GRAFICA No. 20
INGESTA DE CEREALES
DEL PERSONAL ENTREVISTADO
1994

FC



—●— Series 1

OBSERVACIONES: El 54.80% del personal ingiere cereales diariamente y el 3.04% no los acostumbra porque no son de su agrado.

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

CUADRO No. 21

INGESTA DE FRUTAS DEL PERSONAL ENTREVISTADO

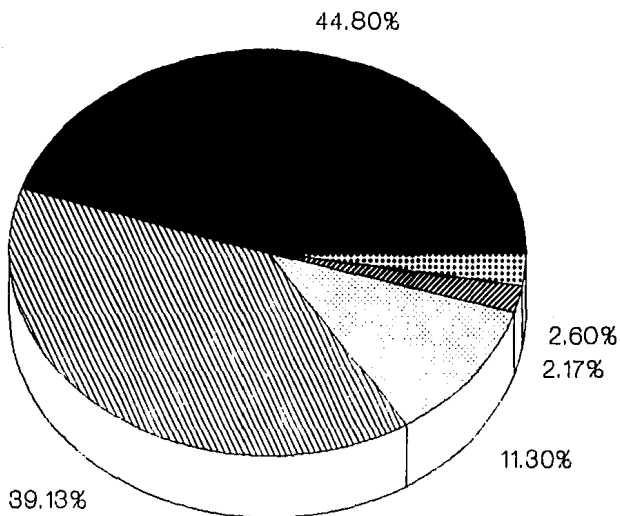
1994

OPCIONES	F	%
1. Yo como diferentes frutas, varias veces al día.	103	44.80
2. Yo sólo incluyo frutas en mi alimento del medio día.	90	39.13
3. Yo sólo como frutas dos veces a la semana y sólo las que me gustan.	26	11.30
4. Yo rara vez como frutas. No me gustan.	5	2.17
5. Sin respuesta.	6	2.60
TOTALES	230	100

FUENTE: Misma del cuadro No. 1

GRAFICA No. 21
INGESTA DE FRUTAS DEL
PERSONAL ENTREVISTADO

1994



OBSERVACIONES: El 44.80% del personal come frutas varias veces al día y el 2.17% no las consume porque no son de su agrado.

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

CUADRO No. 22

INGESTA DE FIBRAS DEL PERSONAL ENTREVISTADO

1994

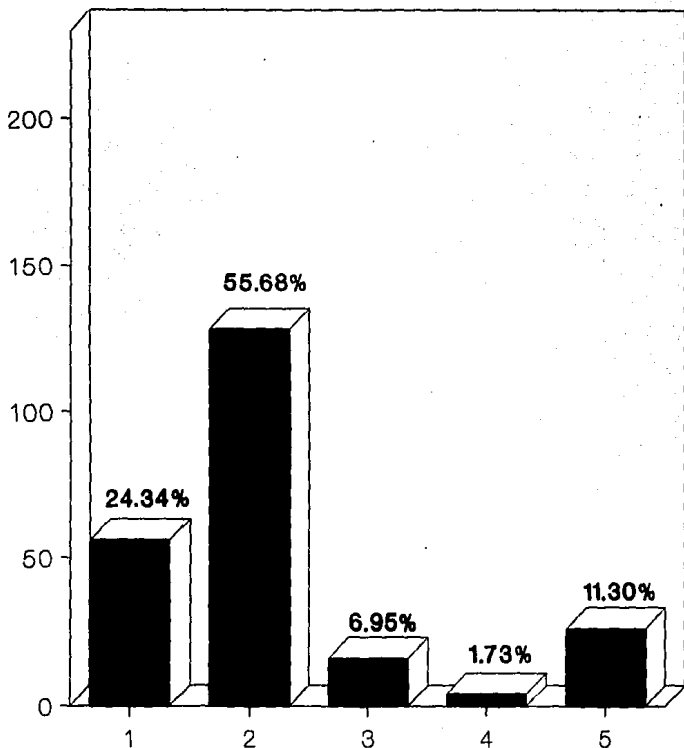
OPCIONES	F	%
1. Yo como alimentos ricos en fibra en forma variada tres veces al día, como hortalizas (acelgas, quelites, espinacas, nopales, etc.) fruta ácida con cáscara (manzana, pera, ciruela, uva), pan integral, cereales integrados (harina de trigo, arroz integral avena).	56	24.34
2. Yo como alimentos ricos en fibra como hortalizas, pan integral, cereales integrales fruta cruda y con cáscara, una vez al día.	128	55.68
3. A veces como fibra pero de cereales, ya que no me gusta ni cocinarlos.	16	6.95
4. Yo no consumo alimentos ricos en fibra por que me ocasionan problemas digestivos.	4	1.73
5. Sin respuesta.	26	11.30
TOTALES	230	100

FUENTE: Misma del cuadro No. 1

GRAFICA No. 22
INGESTA DE FIBRAS DEL
PERSONAL ENTREVISTADO

1994

FC



OBSERVACIONES: El 55.68% del personal ingiere alimentos con fibra una vez al día, y el 1.73% no los ingiere porque le ocasionan problemas digestivos.

■ Series 1

FUENTE: Muestra del cuadro No. 1.

CUADRO No. 23

INGESTA DE AGUA DEL PERSONAL ENTREVISTADO

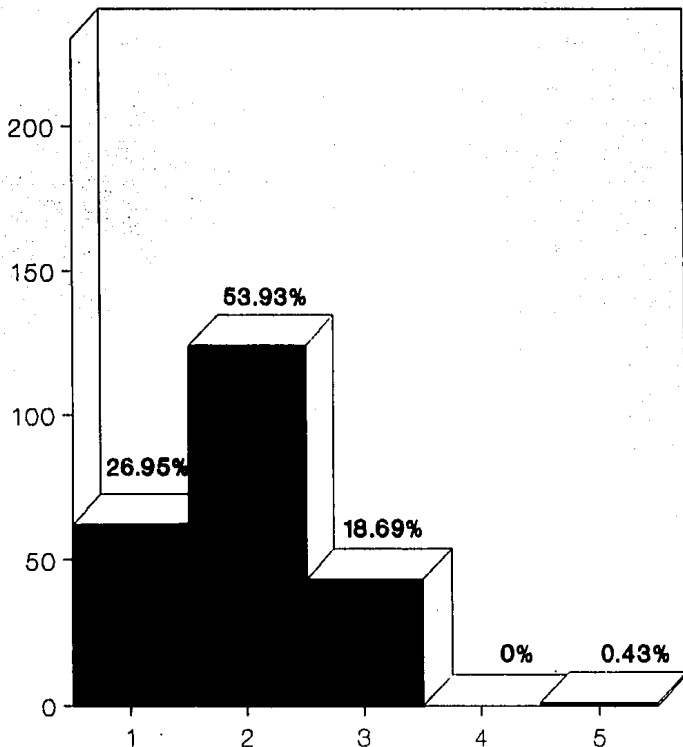
1994

OPCIONES	F	%
1. Yo tomo 2 litros de agua (8-10 vasos de agua) durante el día.	62	26.95
2. Yo tomo 1 litro de agua (4 vasos de agua) durante el día.	124	53.93
3. Yo tomo 1/2 litro de agua (2 vasos de agua) durante el día.	43	18.69
4. A mí no me agrada el sabor del agua, por lo cuál no la consumo. Prefiero los refrescos.	0	0
5. Sin respuesta.	1	0.43
TOTALES	230	100

FUENTE: Misma del cuadro No. 1

GRAFICA No. 23
 INGESTA DE AGUA DEL
 PERSONAL ENTREVISTADO
 1994

FC



OBSERVACIONES: El 53.93% del personal toma un litro de agua al día y el 18.69% sólo toma medio litro.

Series 1

FUENTE: Muestra del cuadro No. 1.

CUADRO No. 24

PLANEACION DE COMIDAS DEL PERSONAL ENTREVISTADO

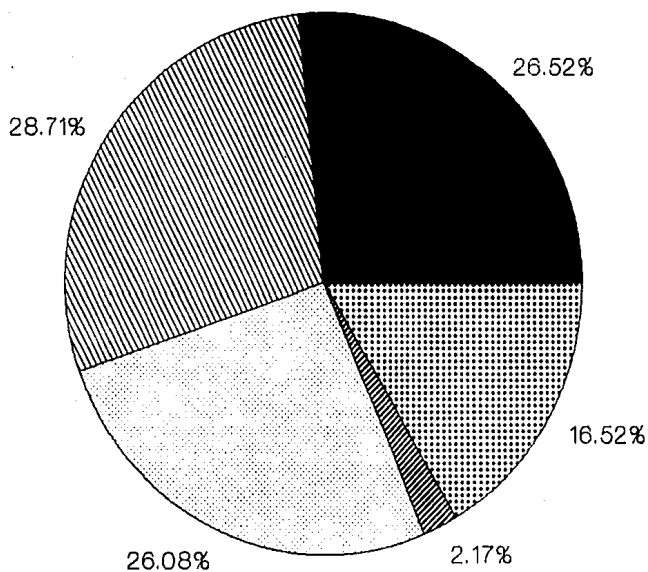
1994

OPCIONES	F	%
1. Sí, yo siempre estoy pendiente de lo que como, a que hora como y cuanto debo comer para no subir de peso.	61	26.52
2. Sí, yo planeo mis comidas, pero los fines de semana que comemos fuera, no me fijo en lo que como.	66	28.71
3. No siempre las planeo, ya que como lo que puedo.	60	26.08
4. No, definitivamente no las planeo, como de todo, varias veces al día y por eso me enfermo mucho del estómago.	5	2.17
5. Sin respuesta.	38	16.52
TOTALES	230	100

FUENTE: Misma del cuadro No. 1

**GRAFICA No. 24
PLANEACION DE COMIDAS DEL
PERSONAL ENTREVISTADO**

1994



OBSERVACIONES: El 28.71% del personal planea sus comidas entre semana y el 2.17% come de -- todo varias veces al día.

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

CUADRO No. 25

EXCESOS DE NUTRIENTES DEL PERSONAL ENTREVISTADO

1994

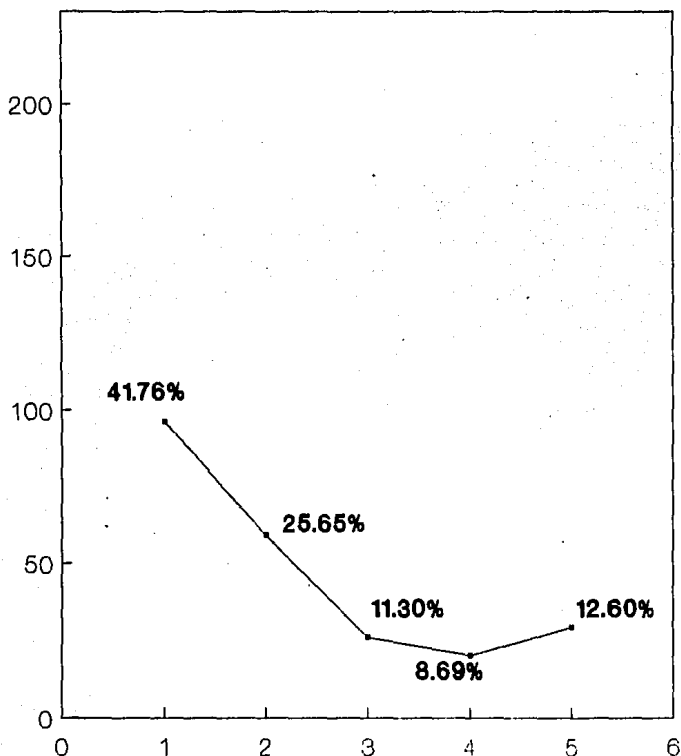
OPCIONES	F	%
1. No, mi dieta diaria es equilibrada en los nutrientes esenciales como: lípidos, proteínas, carbohidratos, minerales, vitamina y agua.	96	41.76
2. No, aunque en mi dieta diaria consumo más proteínas, minerales y agua.	59	25.65
3. Sí, en mi dieta diaria consumo más carbohidratos e ingiero poca agua.	26	11.30
4. Sí, mi dieta diaria tiene muchos excesos de lípidos, proteínas, carbohidratos, minerales, vitaminas y agua, porque no sé cuál es la cantidad adecuada.	20	8.69
5. Sin respuesta.	29	12.60
TOTALES	230	100

FUENTE: Misma del cuadro No. 1

GRAFICA No. 25
EXCESO DE NUTRIENTES DEL
PERSONAL ENTREVISTADO

1994

FC



—●— Series 1

OBSERVACIONES: El 41.76% del personal su dieta es equilibrada en los nutrientes esenciales y el 8.69% tiene exceso de nutrientes por no conocer el consumo diario adecuado.

FUENTE: Muestra del cuadro No. 1.

4.3 COMPROBACION DE HIPOTESIS

La comprobación de hipótesis se realiza mediante el coeficiente de correlación Pearson, ya que permite medir la influencia de la variable "X": Dietas y la variable "Y": Nutrición.

De esta manera y con una muestra de n=230 cuestionarios aplicados, se concentraron los datos en la tabla No. 1 que a continuación se presenta:

TABLA No. 1

MATRIZ DE CONCENTRACION DE DATOS DE LA VARIABLE X: DIETAS Y LA VARIABLE Y: NUTRICION

ITEMS	X	X ²	ITEMS	Y	y ²	X Y
1	107	11,449	11	119	14,161	12,733
2	141	19,881	12	129	16,384	18,048
3	123	15,129	13	188	35,344	23,124
4	111	12,321	14	162	26,244	17,982
5	126	15,875	15	126	15,876	15,876
6	111	12,321	16	103	10,609	11,433
7	107	11,449	17	128	16,384	13,696
8	106	11,236	18	124	15,376	13,144
9	73	5,329	19	66	4,356	4,818

10	97	9,409	20	96	9,216	9,312
<hr/>						
TOTALES	E X =	E X ² =		E Y =	E Y ² =	E X Y =
	1,102	124,400		1,240	163,950	140,166

Que con los resultados anteriores se desarrolla ahora la siguiente fórmula de Pearson:

$$r = \frac{n \sum xy - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{n \sum X^2 - (\sum X)^2 \cdot n \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Que en el despeje resulta:

$$r = \frac{230 (140166) - (1102) (1240)}{\sqrt{230(124400) - (1102)^2 \cdot 230 (163950) - (1240)^2}}$$

De donde:

$$r = \frac{32238180 - 1366480}{\sqrt{(28612000 - 1214404) (37708500 - 1537600)}}$$

Que resulta:

$$r = \frac{380871700}{\sqrt{(27397596) (36170900)}}$$

De donde:

$$r = \frac{30871700}{\sqrt{99099570}}$$

Que resulta:

$$r = \frac{30871700}{31480084}$$

De donde:

$$r = .9806$$

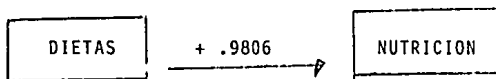
Por lo tanto, al resultar un coeficiente de $r = .9806$ con correlación fuertemente positiva, se comprueba la hipótesis de trabajo que dice:

H_2 : A mejor alimentación, mayor estado nutricional para el personal de Enfermería que labora en el Hospital General Regional de Orizaba, Ver.

Asimismo, al localizar la tabla "F" (Ver anexo No. 2), con los valores de "r" para los niveles de confianza de .05, da un "rt" de .2050 que para un "n" de más de 90 cuestionarios aplicados, se comprueba la hipótesis de trabajo H_2 y se comprueba la hipótesis General H_1 que dice:

H_1 : Existe influencia entre el tipo de alimentación y el estado nutricional del personal de Enfermería del Hospital General Regional de Orizaba, Ver.

Por lo tanto, da como resultado que la ingesta de dietas, incide fuertemente en la nutrición del personal de Enfermería del Hospital General Regional de Orizaba, Ver., y da como consecuencia el modelo de relación comprobada siguiente:



Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula que dice:

H_0 : No existe relación entre el tipo de alimentación y estado nutricional del personal de Enfermería del Hospital General Regional de Orizaba, Ver.

4.4 ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

En el cuadro No. 1 relativo a la edad de los entrevistados, se observa que el 9.56% de personas tienen entre 18 y 20 años, el 5.21% de 20 a 25 años y el 69.16% tiene más de 31 años. Esto significa que en su mayoría, el personal de Enfermería es adulto, con capacidad productiva para el trabajo y el desempeño profesional.

En el cuadro No. 2 respecto al estado civil de los entrevistados, el 17.39% del personal es soltero, el 62.82% es casado, el 4.78% vive en unión libre y el 7.82% es madre soltera. Esto significa que la mayor parte del personal es casado, y que tiene otro ingreso económico por su pareja, lo cuál permite cubrir sus necesidades.

En el cuadro No. 3 relativo a los dependientes económicos, se puede observar que el 49.59% dependen económicamente dos o más hijos, el 29.56% sus padres e hijos, el 3.9% sus hermanos e hijos, 5.65% su familia, sus padres, sobrinos y tíos. Esto significa que la mayor parte del personal, su ingreso económico puede ser suficiente para el sostén familiar.

En el cuadro No. 4 en donde se presenta el sueldo mensual del personal, se puede apreciar que el 32.63% gana de dos mil nuevos pesos o más mensualmente, el 48.69% de mil nuevos pesos o

más, el 12.17% de quinientos nuevos pesos o más, el 2.60% de menos de quinientos nuevos pesos. Esto significa que aún siendo la mayoría que tiene mayor sueldo, éste es bajo e insuficiente.

En el cuadro No. 5 en lo que se refiere a otro tipo de trabajo que desempeñe el personal, además del IMSS, se observa que el 1.30% trabaja en otra institución de salud, el .86% además de trabajar en el IMSS es docente en una escuela, el 65.67% só lo trabaja en el IMSS. Esto significa que el sueldo que percibe lo administra bien, y le es suficiente o el quehacer del hogar le impida buscar otra fuente de trabajo.

En el cuadro No. 6 respecto al conocimiento del personal de lo que es una dieta, el 46.55% sí tiene el conocimiento, el 43.04% es todo producto de la naturaleza transformado o no por el hombre; el .86% sólo tiene la idea de que es una dieta y el 6.52% lo desconoce. Lo cuál significa que la mayoría del personal sabe qué es una dieta, y por lo tanto, sabe elegir los alimentos nutritivos básicos para su alimentación.

En el cuadro No. 7 en lo referente al consumo de dietas ricas en carbohidratos, se puede apreciar que el 61.30% del personal consume pocos carbohidratos, el 19.56% trata de no consumirlos pero le gusta mucho el pan, el 3.47% consume mucho pan, dulces y tortillas, el 11.30% consume muchos carbohidratos. Esto

significa que la mayoría del personal sabe equilibrar su dieta respecto a los carbohidratos y por lo tanto, no tendrá problemas de salud ocasionado por el exceso de éstos.

En el cuadro No. 8 en donde se presenta el consumo de dietas rica en grasas, el 53.50% del personal evita consumirlas, el 31.73% las evita pero las come en el restaurant, el 2.60% la carne la come frita y guisa sus alimentos con manteca de cerdo, el 4.78% consume alimentos ricos en grasas. Esto significa que en la mayoría del personal, su dieta no es rica en grasas, por lo tanto, como personal profesional, sabe que es nocivo para su salud.

En el cuadro No. 9 que se refiere a la ingesta de bebidas endulzantes, el 48.28% del personal toma agua natural, y evita bebidas endulzantes, el 11.30% endulza sus bebidas con candel, el 3.04% ingiere diario refrescos y no puede vivir sin ellos, el 15.21% consume refrescos, jugos embotellados, agua de sabor endulzada, café, thé con azúcar y miel y los consume a toda hora. Esto significa que la mayoría del personal sabe los riesgos que le ocasionaría el exceso de bebidas endulzantes.

En el cuadro No. 10 en lo relativo a la ingesta de alimentos chatarra, el 54.80% del personal no los come por considerarlos sin ningún valor nutritivo, el 11.73% procura no comerlos, pe

ro sí los compra a su familia, el 22.17% sólo los ingiere en eventos sociales, y el 6.52% sí los ingiere por lo menos una vez al día. Esto significa que la mayoría del personal cuida de su alimentación nutritiva.

En el cuadro No. 11 se muestra la cantidad de alimentos que ingiere el personal donde el 31.76% su dieta es variada e ingiere poca cantidad, el 48.26% come suficiente cantidad de alimentos al medio día, el 8.69% ingiere más cantidad de alimentos durante la comida y la cena, el 2.60% come todo el día. Esto significa que la mayoría del personal varía su dieta, dando por resultado un buen aporte nutricional y por lo consiguiente, que da satisfecha.

En el cuadro No. 12 en lo referente al consumo de dietas especiales, el 46.54% come lo de siempre, poco y se cuida de no engordar, el 39.13% come bien, pero se excede en las fiestas, el 4.78% su dieta tiene que ser especial porque si se destrampa, se enferma, 2.60% vive enferma, su estómago recibe de todo y es desordenada en la comida. Esto significa que la mayoría del personal, come de todo y se cuida de no engordar, por lo tanto, cuida de su figura y su bienestar.

En el cuadro No. 13, se puede observar en el horario de alimentos del personal, que el 22.17% su horario es 8 am, 13 pm y 19 pm; el 13.91% su horario es de 10 am, 13 pm y 10 pm; el 7.82%

su horario es de 11 am y 19 pm y el 46.10% no tiene un horario fijo de alimentos que pudiera ser debido al turno de trabajo, exceso de trabajo, hábitos familiares, falta de organización.

En el cuadro No. 14 respecto a los hábitos alimenticios del personal, se puede observar que el 11.73% no acostumbra comer alimentos regionales, el 28.29% no acostumbra comerlos aunque le gustan mucho; el 24.34% acostumbra comerlos en su trabajo porque son de fácil adquisición y económicos; el 3.91% acostumbra comerlos porque son de fácil adquisición y además le encantan. Esto significa que la mayoría del personal acostumbra comer alimentos regionales sólo de vez en cuando debido a que son ricos en grasas y carbohidratos, lo cuál son nocivos para su salud.

En el cuadro No. 15 donde se muestra la fatiga laboral del personal, se observa que el 34.34% no se fatiga aunque tenga sobrecarga de trabajo, el 42.20% sólo se fatiga cuando tiene sobrecarga de trabajo, el 7.39% se siente fatigada a media jornada de trabajo, el 1.73% se siente fatigada durante su jornada de trabajo y llega cansada a trabajar. Esto significa que en la mayoría del personal de Enfermería su alimentación es nutritiva, permitiéndole desempeñar sus labores sin fatiga.

En el cuadro No. 16 se presenta el gasto energético laboral del personal y se observa que el 51.76% su consumo de alimen-

tos le basta para aguantar el turno, el 28.69% necesita tomar un jugo o fruta para aguantar, el 13.04% su digestión es rápida y necesita comer algo en el hospital, el 1.73% gasta mucha energía porque trabaja mucho y tiene que comer dulces todo el tiempo. Esto significa que la mayoría del personal de Enfermería, el tipo de alimentación es balanceado y equilibrado, lo cual da por resultado que no pierda mucha energía.

En el cuadro No. 17 relativo al rendimiento laboral del personal, se observa que el 55% realiza pronto sus actividades aunque tenga sobrecarga de trabajo, el 23.91% únicamente le da tiempo durante su jornada de trabajo de realizar sus actividades asignadas, el 7.39% sus actividades las termina casi terminando el turno. esto significa que la mayoría del personal tiene una buena alimentación nutricional, lo que le permite un buen rendimiento laboral.

En el cuadro No. 18 en donde se muestra la ingesta de proteínas del personal, se observa que el 81.52% consume diariamente y en forma variada, carne, huevo, leche y sus derivados, el 13.41% las consume sólo dos veces por semana, el 2.17% lo consume una vez a la semana. Esto significa que la mayoría del personal tiene buena ingesta de proteínas, lo que quiere decir que tiene buen aporte nutricional.

En el cuadro No. 19 referente a la ingesta de vegetales del

personal, se observa que el 70.46% del personal incluye en su dieta, verduras, legumbres y frutas diariamente, el 23.04% sólo las consume dos veces por semana, el 5.21% las consume una vez a la semana, y el 0.43% no las consume porque no son de su agrado. Esto significa que la mayoría del personal tiene una buena ingesta de proteínas.

En el cuadro No. 20 se presenta la ingesta de cereales del personal, se observa que el 54.80% incluye granos diariamente, el 30.86% incluye granos sólo dos veces por semana, el 9.13% sólo incluye granos una vez a la semana y el 3.04% no los incluye porque no le gustan. Esto significa que la mayoría del personal, el aporte de cereales es el adecuado para las necesidades de su organismo.

En el cuadro No. 21 relativo a la ingesta de frutas, se observa que el personal en un 44.80% come fruta varias veces al día, el 39.13% las incluye en el alimento del medio día, el 11.30% las consume dos veces a la semana y sólo las que le gustan, el 2.17% rara vez come fruta porque no le gustan. Esto significa que la mayor parte del personal come suficiente fruta, que cubre los requerimientos del organismo.

En el cuadro No. 22 en donde se muestra la ingesta de fibras del personal, se observa que el 24.34% come alimentos ricos en fibra, en forma variada tres veces al día, el 55.68% sólo las

come una vez al día, el 6.95%, las consume en cereales, algunas veces y el 1.73% no los consume porque le ocasionan problemas digestivos. Esto significa que la mayoría del personal las consume en regular cantidad y que sin embargo, es suficiente para su funcionamiento intestinal.

En el cuadro No. 23 en donde se presenta la ingesta de agua del personal, se presenta que el 26.95% toma dos litros de agua durante el día, el 53.93% toma un litro durante el día, el 18.69% toma medio litro de agua durante el día. Esto significa que la mayoría del personal de Enfermería tiene buena ingesta de agua pero no la suficiente para el buen funcionamiento renal.

En el cuadro No. 24 relativo a la planeación de comidas del personal, se observa que el 26.52% planea su comida a sus horas y sabe cuánto debe comer, el 28.71% planea sus comidas, pero los fines de semana come lo que sea, el 26.08% no planea sus comidas, come lo que puede, el 2.17% no las planea, come lo que puede y se enferma del estómago. Esto significa que la mayoría del personal de Enfermería planea sus comidas y que se preocupa por su organismo aunque el fin de semana no lo lleva pero es importante la unión familiar.

En el cuadro No. 25 en donde se presenta el exceso de nutrientes, se observa que el 41.76% tiene una dieta equilibrada en

los nutrientes esenciales (lípidos, proteínas, carbohidratos, minerales, vitamina y agua), el 25.65% consume más proteínas, minerales y agua, el 11.30% consume más carbohidratos y poca agua, el 8.69% tiene excesos de lípidos, proteínas y carbohidratos minerales y agua por no saber la cantidad adecuada. Esto significa que la mayoría del personal su dieta es equilibrada en los nutrientes esenciales, lo cuál es importante, ya que el exceso produce un desequilibrio en la salud.

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Después de haber finalizado la investigación y con base en el análisis de los cuadros, se presentan ahora las siguientes conclusiones y recomendaciones.

CONCLUSIONES

- Se logró el objetivo general ya que se permitió analizar las dietas que permiten una alimentación nutricional en el personal de Enfermería del Hospital General de Orizaba, Ver.
- Se lograron los objetivos específicos ya que se conocieron los tipos de dietas que consumen las Enfermeras, así como también se identificó el tipo de alimentación que ingiere el personal de Enfermería del Hospital General Regional de Orizaba, Ver.
- En lo referente a la identificación del problema se logró observar cuáles son los tipos de dietas que permiten una alimentación nutricional al personal de Enfermería del Hospital General Regional de Orizaba, Ver.
- La elaboración del Marco teórico permitió ampliar los conocimientos respecto a la ubicación del tema así como fundamentar la identificación del problema.
- En la Metodología de la investigación se comprobó positiva-

mente la hipótesis general y de trabajo con un .9806 de coeficiente de influencia dentro del tipo de alimentación y el estado nutricional, demostrando que a mejor alimentación, mayor estado nutricional del personal de Enfermería del Hospital General Regional de Orizaba, Ver.

- Se entrevistó al personal de Enfermería de los tres turnos a través de cuestionarios aplicados a 230 personas que cooperaron en forma satisfactoria.

En relación con los cuadros se pudo observar lo siguiente:

- Se observó que es poca la proporción de personal joven ya que el 5.21% del personal tiene entre 20 y 25 años, así como también el 4.78% vive en unión libre.

- El 3.9% dependen económicamente del personal hermanos e hijos, y el 2.60% tiene un sueldo de menos de N\$500.00 nuevos pesos mensualmente, debido a que es personal 08, comentando que a veces no tienen contrato o únicamente suplen incidencias y no tienen otra fuente de ingreso económica.

- El 0.86% del personal aparte de trabajar en el IMSS tiene otro centro de trabajo y que en este caso laboran como docentes en Escuelas.

- El 0.86% del personal de Enfermería desconoce el concepto de qué es una dieta y el 3.47% del personal consumen dietas ricas

en carbohidratos.

- El 4.78% del personal de Enfermería manifestó ingerir su dieta rica en grasas y el 15.21% de ingerir bebidas endulzantes y que además lo hace a diario.

- El 6.52% del personal manifestó que les gusta consumir alimentos no nutritivos como son los alimentos chatarra y que lo hacen diariamente, y el 2.60% tiene el hábito de comer todo el día por no sentirse satisfecha.

- El 2.60% del personal es desordenada en su alimentación, come de todo e ingiere todo tipo de alimento, por lo que siempre viven enfermas. Se observó también que el 46.10% no tiene un horario fijo para tomar sus alimentos, quizá debido a que la mayoría son casadas y tienen que atender su hogar y en su trabajo por la sobrecarga de éste.

- El 3.91% del personal acostumbra comer a diario alimentos tipicos de la región por ser de fácil preparación y adquisición y que además les gustan. También manifestó el 1.73% que se sienten fatigadas durante su jornada de trabajo así como también llegan cansadas a este.

- Se contemplo que el 1.73% del personal de Enfermería gasta mucha energía, ya que manifestaron que trabajan mucho y que recuperar o aguantar la jornada tienen que comer dulces y el 7.39%

manifestó que le falta tiempo para realizar sus actividades y que éstas las termina finalizando el turno.

- El 2.17% del personal sólo consume leche, carne, huevos una vez al día, por lo que se observa que la ingesta de proteínas es baja en este grupo encuestado, y el .043% del personal no consume vegetales porque no son de su agrado.

- Del grupo encuestado, el 3.04% no acostumbra comer cereales de ningún tipo porque no le gustan, y el 2.17% no come frutas porque tampoco le gustan.

- Se observó que el 1.73% del personal que no consume alimentos ricos en fibra es debido a que le provocan problemas digestivos. El 18.69% del personal manifestó ingerir 2 vasos de agua al día.

- El 2.17% del personal no le interesa planear sus alimentos acostumbra comer de todo y varias veces al día, siendo la causa que constantemente se enfermen del estómago y el 8.69% no tiene equilibrada en la ingesta de nutrientes esenciales por desconocer la cantidad adecuada que se debe consumir al día.

RECOMENDACIONES

- Motivar al personal joven para crear un buen hábito en la alimentación para mantener el equilibrio de su organismo y preservar la salud.

- Concientizar al personal de Enfermería que vive en unión libre la importancia de conservar los valores morales de la familia, e invitarle a formalizar su matrimonio.
- Sugerir a las autoridades administrativas, encargadas de contratar personal, tome en consideración al personal cuya fuente de trabajo es únicamente el IMSS y que dicho personal tiene además de su familia otros familiares a su cargo, para que se les contrate con más frecuencia y así ellas puedan cubrir sus necesidades básicas.
- Felicitar y motivar al personal de Enfermería que trabaja como docente en las Escuelas, por tan buena labor de transmitir sus conocimientos y el esfuerzo por hacerlo.
- Retroalimentar al personal de Enfermería respecto al concepto de qué es una dieta y los beneficios de ésta cuando se consume en forma equilibrada, variada y adecuadamente.
- Explicar al personal de Enfermería las consecuencias, de consumir una dieta rica en carbohidratos, como es la diabetes y la obesidad. Así también sus fuentes alimentarias y la ingesta necesaria diaria para asegurar la glucosa a los órganos glucodependientes.
- Recordar al personal lo que ocasiona el consumo excesivo de grasas como es el colesterol, así como su función dietética, sus

fuentes alimentarias y sus requerimientos diarios.

- Convencer al personal de Enfermería para evite ingerir bebidas endulzantes, ya que el abuso de consumo de sacarosa y glúcidos pueden provocar obesidad, que puede ser un factor importante en la diabetes.

- Evitar el consumo de alimentos chatarra, ya que sólo son alimentos "llenadores" que únicamente sacian el apetito pero que no contienen ningún aporte nutricional.

- Orientar al personal de Enfermería con el apoyo de Nutrición sobre el tipo de dietas que debe consumir, que reúna los requisitos nutricionales y energéticos que satisfagan las necesidades del organismo, evitando así la necesidad de consumir alimentos todo el día.

- Conocer la variedad de alimentos que reúnen los nutrimentos necesarios e incluirlos en la dieta diaria y que de esta forma satisfagan el apetito, evitando así el hábito de comer en cantidad y no en calidad.

- Concientizar al personal de Enfermería la importancia de cuidar de su dieta ya que si se consume la ración diaria necesaria e impedir el exceso de éstos, previniendo de esta manera la obesidad y las enfermedades gastrointestinales.

- Fomentar en el personal de Enfermería la organización para

que se dedique más tiempo a su organismo, proporcionándole a éste sus alimentos en una hora adecuada y que se deleite con ellos.

- Solicitar apoyo al departamento de Dietología para que enseñe al personal de Enfermería a preparar su refrigerio y éstos sean económicos, prácticos y nutritivos y las pueda llevar a su centro de trabajo, evitando así la adquisición de ellos en el mismo, ya que estos son ricos en carbohidratos y grasas.

-- Recordar que la causa de fatiga en nuestro quehacer diario la mayoría de las veces es debido a que la alimentación no es la adecuada en cuanto a la cantidad y calidad, por lo que es necesario ingerir una dieta que reúna las energías requeridas para el desempeño de las labores del personal de Enfermería.

- Recordar que el requerimiento energético del ser humano es de acuerdo a la edad, peso, talla y actividad física, por lo que es necesario planear la alimentación para aportar al organismo la energía necesaria para el buen funcionamiento del organismo, asegurando su desarrollo y dinámica.

- Reafirmar al personal de Enfermería la función biológica de las proteínas así como los requerimientos diarios y las fuentes alimenticias para que el consumo de éstas sea el adecuado.

- Recomendar al personal a incluir en su dieta cereales, ya

que tienen función energética y pueden cubrir cerca del 50% de los requerimientos diarios, y que resulta indispensable para una alimentación adecuada.

- Sugerir al personal la ingesta de frutas y verduras, su fuente vitamínica, ya que los requerimientos diarios de Vitamina C y provitamina A y otras hidrosolubles queda asegurado con la ingesta de dos o tres piezas de frutas al día.
- Explicar al personal los beneficios que se proporciona al incluir en la dieta alimentos con fibra por sus propiedades en el funcionamiento intestinal.
- Encomendar al personal de Enfermería que es importante la ingesta de agua por ser el componente más importante del cuerpo humano, ya que todos los órganos la necesitan para su funcionamiento y lo ideal es ingerir de 6 a 10 vasos de agua diario.
- Planear la alimentación diaria de acuerdo a las necesidades energéticas del ser humano, permitirá ingerir una dieta equilibrada, variada y adecuada para el buen funcionamiento del organismo y conservar la salud.
- Ingerir la cantidad adecuada diaria de nutrientes esenciales básicos para el buen funcionamiento del organismo es importante porque el exceso de ellos, produce enfermedades como aterosclerosis, obesidad, diabetes e hipertensión arterial.

6. ANEXOS Y APENDICES

- ANEXO No. 1: NECESIDADES ENERGETICAS DEL HOMBRE
- ANEXO No. 2: TABLA "F" PARA LOS VALORES DE "r" A LOS
NIVELES DE CONFIANZA DE .01 Y .05
- APENDICE No. 1: CUESTIONARIO DE LA INVESTIGACION: TIPOS
DE DIETAS QUE PERMITEN UNA ALIMENTACION
NUTRICIONAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERIA
DEL HOSPITAL GENERAL REGIONAL DE ORIZABA
VERACRUZ.
- APENDICE No. 2: MODELO DE TARJETA SIMPLE
- APENDICE No. 3: MODELO DE TARJETA DE CONCENTRACION
- APENDICE No. 4: MODELO DE TARJETA MATRIZ DE CONCENTRACION

ANEXO No. 1

NECESIDADES ENERGETICAS DEL HOMBRE

Para determinar el gasto energético de un individuo dado, debe partirse de la apreciación de las necesidades basales, con las correspondientes correcciones derivadas de la edad, el sexo, el peso, la talla y el estado fisiológico o patológico a las que debe añadirse el efecto o costo térmico de los propios alimentos. Otros factores en el clima, la termorregulación y la actividad física.

Para describir la medición del gasto energético global se toma en cuenta: La tasa del metabolismo basal (T.M.B.). Esta de pende principalmente del tamaño del cuerpo (peso, talla), de su composición (criterios morfológicos que describen la parte magra y la parte grasa del cuerpo) y de la edad.

- Crecimiento

El costo energético del crecimiento tiene dos componentes:

- a) El valor energético del tejido o producto formado.
- b) El costo energético de sintetizarlo.

- Peso talla

Los cálculos actuales estiman que la T.M.B. es algo superior para las personas bajas y delgadas que para los individuos más altos y corpulentos.

- Acción dinámica específica (A.D.E.)

Aunque aún no existe un acuerdo claro en términos bioquímicos sobre la fuente exacta de este calor adicional, sí está demostrado que este calor es mayor para las proteínas que para un mismo paso de glúcidos o lípidos, por lo que es en este primer nutriente donde más se valora la A.D.E.

- Clima

Se admite por lo general que en períodos calurosos se consume menos energía que en épocas frías, aunque ello es difícil de precisar.

- Termorregulación

Representa la necesidad de adaptación por parte del organismo para mantener una temperatura constante en el núcleo familiar del mismo, el cuál debe proporcionarse calor extra para manter su temperatura cuando éste cae por la determinada temperatura crítica ambiental que, con vestidos ligeros, se estima en unos 24 C.

- Factores psíquicos

Tales como la emoción, el estrés, etc., pueden aumentar el consumo de oxígeno y, por tanto, el gasto energético.

- Actividad física

Es el factor que más variabilidad puede introducir en la demanda energética de un organismo, dado que es el trabajo muscular

el gran consumidor de oxígeno. Actualmente la O.M.S. se limita a englobar en tres grandes apartados las diferentes actividades físicas a saber:

- .Trabajo ligero
- .Trabajo moderado
- .Trabajo pesado

- Edad

En las primeras edades de la vida, las necesidades energéticas son superiores a las de la vejez.

FUENTE: Pilar Cervera, Jaime Clepes y Cols. Alimentación y Dietoterapia. Ed. Interamericana. 1a. ed. México, 1988. p. 11, 12, 13.

ANEXO No. 2

TABLA "F" PARA LOS VALORES DE "r" A LOS NIVELES DE
CONFIANZA DE .01 Y .05

TABLA F Valores de r a los	gl	.05	.01
Niveles de Confianza de	1	.99692	.999877
	2	.95000	.990000
	3	.8783	.95873
0.05 y 0.01	4	.8114	.91720
	5	.7545	.8745
	6	.7067	.8343
	7	.6664	.7977
	8	.6319	.7646
	9	.6021	.7348
	10	.5760	.7079
	11	.5529	.6835
	12	.5324	.6614
	13	.5139	.6411
	14	.4973	.6226
	15	.4821	.6055
	16	.4683	.5897
	17	.4555	.5751
	18	.4438	.5614
	19	.4329	.5487
	20	.4227	.5368
	25	.3809	.4869
	30	.3494	.4487
	35	.3246	.4182
	40	.3044	.3932
	45	.2875	.3721
	50	.2732	.3541
	60	.2500	.3248
	70	.2319	.3017
	80	.2172	.2830
	90	.2050	.2673

FUENTE: Fisher y F Yates. Statistical Tables for Biological, Agricultural
and Medical Research. 4a ed. Oliver & Boyd, Edimburgo, Tabla IV,
con autorización de los autores y editores.

APENDICE No. 1

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERIA Y OBSTETRICIA

CUESTIONARIO DE LA INVESTIGACION

TIPOS DE DIETAS QUE PERMITEN UNA ALIMENTACION NUTRICIONAL EN
EL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL GENERAL REGIONAL DE
ORIZABA, VER.

No. DE CUESTIONARIO _____

ELABORADO POR
MARGARITA MARIN SALAZAR

CON LA ASESORIA DE LA MAESTRA
CARMEN L. BALSEIRO ALMARIO

Fecha de elaboración: 2 de Agosto de 1994.

OBJETIVO DEL CUESTIONARIO. Recabar datos de las fuentes fidedignas a fin de conformar y recabar la información necesaria para comprobar la hipótesis de trabajo y la general.

JUSTIFICACION. El presente cuestionario se hace necesario en virtud de que es el instrumento vital con el que se podrá obtener la información, conjuntamente con la observación y con el apoyo de las entrevistas. A partir de la obtención de la información se podrán elaborar las tablas y gráficas necesarias para el conocimiento y presentación de los resultados.

INSTRUCCIONES. El presente cuestionario se ha estructurado con el objeto de recabar los datos, por lo tanto, se hace necesario que las personas encuestadas sigan las siguientes instrucciones:

1. Contestar en forma honesta las preguntas que a continuación se mencionen.
2. Marque con una "X" una opción de respuesta de cada pregunta ya que si se contestan dos opciones se invalida la pregunta.
3. Todo lo recabado es estrictamente de uso confidencial.

NOTA: Se agradece su colaboración en las respuestas que den a este cuestionario, y si se desea conocer los resultados estarán a su disposición al terminar la investigación.

DATOS GENERALES

1. ¿QUE EDAD TIENE USTED?

- 1. Tengo entre 18 y 20 años
- 2. Tengo entre 20 y 25 años
- 3. Tengo entre 25 y 30 años
- 4. Tengo más de 31 años
- 5. Sin respuesta

2. ¿CUAL ES SU ESTADO CIVIL?

- 1. Soy soltera
- 2. Soy casada
- 3. Vivo en unión libre
- 4. Soy madre soltera
- 5. Sin respuesta

3. ¿CUANTAS PERSONAS DEPENDEN ECONOMICAMENTE DE USTED?

- 1. Dos o más hijos
- 2. Mis padres y mis hijos
- 3. Mis hermanos y mis hijos
- 4. Mi familia, mis padres, sobrinos y tíos
- 5. Sin respuesta

4. ¿CUAL ES EL SU SUELDO MENSUAL?

- 1. De dos mil nuevos pesos o más
- 2. De mil nuevos pesos o más
- 3. De quinientos nuevos pesos o más
- 4. De menos de quinientos pesos
- 5. Sin respuesta

5. ¿ADEMAS DE TRABAJAR EN EL IMSS LABORA EN OTRO CENTRO DE TRABAJO?

- 1. Sí, trabajo en el IMSS y en otra institución de salud
- 2. Sí, trabajo en el IMSS y soy docente en una Escuela
- 3. No, trabajo sólo en el IMSS
- 4. No, trabajo en el IMSS y en mi casa
- 5. Sin respuesta

6. ¿QUE CONOCE USTED COMO DIETA?

- 1. Son las cantidades de comida y bebida que se consumen al día.

- 2. Todo producto de la naturaleza, transformado o no por el hombre, que contiene alimentos nutritivos.
- 3. Es todo alimento que ingerimos menos el agua
- 4. No sé que es una dieta. Yo como de todo
- 5. Sin respuesta

7. ¿ES SU DIETA RICA EN CARBOHIDRATOS?

- 1. No, yo trato de mantener una dieta equilibrada con leche, huevos, carnes, verduras, frutas y consumo pocos carbohidratos.
- 2. No, yo trato de no consumir carbohidratos, aunque el pan me gusta mucho.
- 3. Sí, yo consumo mucho pan, poca fruta, muchos dulces y tortillas.
- 4. Sí, definitivamente yo como muchísimos carbohidratos: tortas, tamales, tacos, todo eso me gusta mucho.
- 5. Sin respuesta.

8. ¿ES SU DIETA RICA EN GRASAS?

- 1. No, yo evito consumir grasas animales y alimentos que sean ricas en ellas.
- 2. No, yo evito consumir grasas en la casa, aunque a veces me las como en el restaurant
- 3. Sí, yo preparo mis alimentos con manteca de cerdo, y la mayoría de las carnes las como fritas.
- 4. Sí, yo preparo mis alimentos con manteca de cerdo, tomo leche entera, huevos, queso manchego, natas, mantequilla y me encantan las nueces y cacahuates.
- 5. Sin respuesta

9. ¿LE GUSTA INGERIR BEBIDAS ENDULZANTES?

- 1. No, a mí me gusta sólo el agua natural, cuido no tomar refrescos ni dulces de ningún tipo.
- 2. Yo sólo tomo agua de sabor endulzada con canderel durante las comidas.
- 3. A mí me gusta tomar refrescos y los consumo diariamente porque no puedo vivir sin ellos.
- 4. A mí me gusta tomar refrescos y jugos embotellados, agua de sabor endulzada, café o thé con azúcar o miel y los consumo a toda hora.
- 5. Sin respuesta.

10. ¿LE GUSTA COMER ALIMENTOS CHATARRA?

- 1. No, no acostumbro comerlos porque los considero sin ningún valor nutritivo y me engordan.

- 2. No, procuro no comerlos, aunque si se los compro a mi familia.
- 3. Sí, en eventos sociales yo ingiero frituras, botanas industrializadas, bebidas enlatadas, y alguna otra cosa con mi programa favorito de televisión.
- 4. Sí, definitivamente a mí me gusta comer botanas, frituras, pastelillos industrializados, palomitas de maíz, bebidas enlatadas, refrescos embotellados por lo menos una vez al día.
- 5. Sin respuesta.

11. ¿QUE CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE ACOSTUMBRAS COMER?"

- 1. Mi dieta es variada y en poca cantidad de alimentos, y quedo satisfecha.
- 2. Yo acostumbro comer en suficiente cantidad de alimentos en la comida del medio día.
- 3. Yo consumo más cantidad de alimentos durante la comida y la cena.
- 4. Yo acostumbro comer entre comidas y tener siempre un tentempié cerca de mí, ya que como todo el día.
- 5. Sin respuesta

12. ¿CONSUME ALGUNA DIETA ESPECIAL?

- 1. No, yo acostumbro comer lo de siempre, sólo que poco y me cuido de no engordar.
- 2. No, yo acostumbro comer bien, pero a veces me excedo en las fiestas
- 3. Sí, mi dieta tiene que ser muy especial porque me des-trampo y me enfermo.
- 4. Yo siempre vivo enferma. Mi pobre estómago recibe de todo. Creo ser desordenada en la comida.
- 5. Sin respuesta

13. ¿CUAL ES SU HORARIO DE ALIMENTOS?

- 1. Mi horario es a las 8 a.m., 13 p.m. y 19 p.m.
- 2. Mi horario es de 10 a.m., 13 p.m. y 10 p.m.
- 3. Mi horario de alimentos es de 11 a.m. y 19 p.m.
- 4. No tengo horario fijo para tomar mis alimentos. Como a la hora que puedo.
- 5. Sin respuesta.

14. ¿QUE HABITOS ALIMENTICIOS TIENE USTED?

- 1. Yo no acostumbro comer alimentos regionales (picadas, memelas, garnachas, tostadas, tacos, tortas, pambazos preparados, chileatole, tamales, etc.) porque no me gustan.

- ___ 2. Yo no acostumbro alimentos típicos de la región (picadas, memelas, garnachas, tostadas, tacos, tortas, pambazos, etc. aunque me gustan mucho.
- ___ 3. Yo acostumbro comer alimentos típicos de la región (picadas, memelas, garnachas, tostadas, tortas, pambazos preparados, chileatole, tamales, etc.) en mi trabajo porque son de fácil adquisición y económicos.
- ___ 4. Yo acostumbro comer diariamente alimentos típicos de la región (picadas, memelas, tostadas, tacos, tortas, pambazos preparados, etc.) son de fácil preparación y además me encantan.
- ___ 5. Sin respuesta.

15. ¿SIENTE FATIGA CUANDO TRABAJA?

- ___ 1. No, yo no me fatigo durante mi jornada de trabajo aunque tenga sobrecarga de pacientes.
- ___ 2. No, yo me fatigo en la jornada sólo cuando hay sobrecarga de trabajo porque me dejan muchos pacientes.
- ___ 3. Yo me siento fatigada a media jornada de trabajo.
- ___ 4. Yo siempre me siento fatigada durante mi jornada de trabajo, es más, llego cansada a trabajar.
- ___ 5. Sin respuesta.

16. ¿SIENTE QUE GASTA MUCHA ENERGIA EN SU TRABAJO?

- ___ 1. No, siento que lo que consumo de alimentos me basta para aguantar el turno.
- ___ 2. No, aunque a veces por mucho trabajo necesito un jugo o fruta para aguantar.
- ___ 3. Sí, siento que lo que como se me digiere rápido y necesito comer algo en el Hospital.
- ___ 4. Sí, definitivamente creo que gasto mucha energía, ya que trabajo mucho y todo el tiempo tengo que comer dulces.
- ___ 5. Sin respuesta.

17. ¿CUAL ES SU RENDIMIENTO LABORAL?

- ___ 1. Yo termino pronto de mis actividades, colaboro con mi equipo de trabajo, dialogo con mis pacientes o familiares aún teniendo sobrecarga de trabajo.
- ___ 2. Durante mi jornada de trabajo únicamente me da tiempo de realizar mis actividades asignadas.
- ___ 3. Las actividades que realizo durante mi jornada de trabajo las termino ya casi terminando el turno. Me falta tiempo.
- ___ 4. Realizar mis actividades me llevan más tiempo que mi jornada de trabajo, por eso siempre salgo tarde del Hospital.

___ 5. Sin respuesta.

18. ¿CUAL ES SU INGESTA DE PRCTEINAS?

- ___ 1. Yo consumo diariamente y en forma variada raciones de carne, huevo, leche y sus derivados.
 ___ 2. Yo consumo carne, huevo, leche y sus derivados dos veces a la semana.
 ___ 3. Yo consumo carne, huevo, leche y sus derivados una vez a la semana.
 ___ 4. Yo no consumo ni carne, ni huevos, ni leche y sus derivados porque no me gustan. Prefiero los carbohidratos.
 ___ 5. Sin respuesta.,

19. ¿CUAL ES SU INGESTA DE VEGETALES?

- ___ 1. Yo incluyo en mi dieta, los vegetales: verduras, legumbres y frutas, diariamente.
 ___ 2. Yo incluyo en mi dieta los vegetales: verduras, legumbres y frutas, dos veces a la semana.
 ___ 3. Yo incluyo en mi dieta vegetales: verduras. legumbres y frutas, una vez a la semana.
 ___ 4. Yo no acostumbro incluir en mi dieta vegetales porque no son de mi agrado.
 ___ 5. Sin respuesta.

20. ¿COMO ES SU INGESTA DE CEREALES?

- ___ 1. Yo incluyo en mi alimentación granos como arroz, lentejas, garbanzo, alubias, frijol, alberjon, una ración pequeña diariamente.
 ___ 2. Yo incluyo en mi alimentación granos como arroz, lentejas, frijol, alubias, una ración de ellas en forma variada, únicamente dos veces a la semana.
 ___ 3. Yo incluyo en mi alimentación cereales como arroz, frijol, lenteja, alubias, una ración de ellas una vez a la semana.
 ___ 4. Yo no acostumbro comer cereales en mi alimentación porque no son de mi agrado.
 ___ 5. Sin respuesta.

21. ¿COMO ES SU INGESTA EN FRUTAS?

- ___ 1. Yo como diferentes frutas, varias veces al día
 ___ 2. Yo sólo incluyo frutas en mi alimento del medio día.
 ___ 3. Yo sólo como frutas dos veces a la semana y sólo las que me gustan.
 ___ 4. Yo rara vez, como frutas, no me gustan.
 ___ 5. Sin respuesta.

22. ¿CUAL ES SU INGESTA EN FIBRAS?

1. Yo como alimentos ricos en fibra en forma variada tres veces al día, como hortalizas, (acelgas, quelites, espinacas, nopales, etc.) fruta ácida con cáscara (manzana, pera, ciruela, uva), pan integral, cereales integrados (harina de trigo, arroz integral, avena).
2. Yo como alimentos ricos en fibra como hortalizas, pan integral, cereales integrales, fruta cruda y con cáscara, una vez al día.
3. A veces como fibra pero de cereales ya que no me gusta ni cocinarlos.
4. Yo no consumo alimentos ricos en fibra porque me ocasionan problemas digestivos.
5. Sin respuesta.

23. ¿CUAL ES SU INGESTA DE AGUA?

1. Yo tomo 2 litros de agua (8-10 vasos de agua) durante el día.
2. Yo tomo 1 litro de agua (4 vasos de agua) durante el día.
3. Yo tomo 1/2 litro de agua (2 vasos de agua) durante el día.
4. A mí no me agrada el sabor del agua por lo cuál no la consumo. Prefiero los refrescos.
5. Sin respuesta.

24. ¿PLANEAS SUS COMIDAS?

1. Sí, yo siempre estoy pendiente de lo que como, a que hora como y cuanto debo comer para no subir de peso.
2. Sí, yo planeo mis comidas, pero los fines de semana que comemos fuera, no me fijo en lo que como.
3. No siempre las planeo, ya que como lo que puedo.
4. No, definitivamente no las planeo, como de todo, varias veces al día y por eso me enfermo mucho del estómago.
5. Sin respuesta.

25. ¿TIENE SU DIETA EXCESOS DE NUTRIENTES?

1. No, mi dieta diaria es equilibrada en los nutrientes esenciales como: lípidos, proteínas, carbohidratos, minerales, vitamina y agua.
2. No, aunque en mi dieta diaria consumo, más proteínas, minerales y agua.
3. Sí, en mi dieta diaria, consumo más carbohidratos e ingiero poca agua.

- ___ 4. Sí, mi dieta diaria, tiene muchos excesos de lípidos, proteínas, carbohidratos, minerales, vitaminas y agua, porque no sé cuál es la cantidad adecuada.
- ___ 5. Sin respuesta.

01 25	02	03	04	05	06	07 08
24	<p>MODELO DE TARJETA SIMPLE .</p> <p>INVESTIGACION: TIPOS DE DIETAS QUE PERMITEN UNA ALIMENTACION-NUTRICIONAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL GENERAL REGIONAL DE ORIZABA, VER.</p> <p>CUESTIONARIO N° _____</p>					09
23						10
22						11
21						
20	19	18	17	16	15	14 13

MODELO DE TARJETA SIMPLE

APENDICE NO. 2

MODELO DE TARJETA MATRIZ DE CONCENTRACION

<p>01</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	<p>02</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	<p>03</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	<p>04</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	<p>05</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	<p>06</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	<p>07</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>
<p>08</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>	<p>MODELO DE TARJETA</p> <p>MATRIZ DE CONCENTRACION</p>				<p>09</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>	<p>10</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>
<p>11</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	<p>TOTAL DE CUESTIONARIO _____</p>				<p>12</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p>	<p>13</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>
<p>14</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	<p>15</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	<p>16</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	<p>17</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	<p>18</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	<p>19</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	<p>20</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>

APENDICE No. 4

MODELO DE TARJETA MATRIZ DE CONCENTRACION DE DATOS

<p>01</p> <p>1- 2- 3- 4- 5-</p>	<p>02</p> <p>1- 2- 3- 4- 5-</p>	<p>03</p> <p>1- 2- 3- 4- 5-</p>	<p>04</p> <p>1- 2- 3- 4- 5-</p>	<p>05</p> <p>1- 2- 3- 4- 5-</p>	<p>06</p> <p>1- 2- 3- 4- 5-</p>	<p>07</p> <p>1- 2- 3- 4- 5-</p>
<p>08</p> <p>1- 2- 3-</p>	<p>MODELO DE TARJETA DE CONCENTRACION DEL CUESTIONARIO _____ AL _____</p>				<p>09</p> <p>1- 2- 3- 4- 5-</p>	
<p>09</p> <p>1- 2- 3-</p>					<p>10</p> <p>1- 2- 3- 4- 5-</p>	
<p>10</p> <p>1- 2- 3-</p>					<p>11</p> <p>1- 2- 3- 4- 5-</p>	
<p>11</p> <p>1- 2- 3-</p>					<p>12</p> <p>1- 2- 3- 4- 5-</p>	
<p>13</p> <p>1- 2- 3- 4- 5-</p>	<p>14</p> <p>1- 2- 3- 4- 5-</p>	<p>15</p> <p>1- 2- 3- 4- 5-</p>	<p>16</p> <p>1- 2- 3- 4- 5-</p>	<p>17</p> <p>1- 2- 3- 4- 5-</p>	<p>18</p> <p>1- 2- 3- 4- 5-</p>	<p>19</p> <p>1- 2- 3- 4- 5-</p>

7. GLOSARIO DE TERMINOS

A

- ABSORCION** Proceso en virtud del cual los productos de la digestión del tubo digestivo pasan a la sangre o linfa, que los distribuye en todo el organismo.
- ACIDO ARAQUIDONICO** Acido graso poliinsaturado que contiene 18 átomos de carbono y 4 enlaces dobles.
- ACIDO FOLICO** Un miembro de la vitamina B, que abunda en vegetales verdes, levaduras e hígado. Se absorbe en el intestino delgado y es un factor esencial para la hematopoyesis normal y la división celular general.
- ACIDO GRASO** Cadena de hidrocarburos, provista de un grupo de ácidos carboxílicos (-COOH), en un externo.
- ACIDO LINOLEICO** Acido graso poliinsaturado que contiene 18 átomos de carbono y 2 enlaces dobles.
- ACIDO LINOLENICO** Acido graso poliinsaturado que contiene 18 átomos de carbono y dos enlaces dobles.
- ACIDO NICOTINICO** Uno de los factores alimentarios esenciales

del complejo B.

ACIDO PANTOTENICO Constituyente complejo de la vitamina B. Su valor terapéutico es incierto.

ACIDO ASCORBICO Vitamina C. Hidrosoluble necesaria para el tejido conectivo sano, particularmente las fibras de colágeno y las paredes celulares. Está presente en las frutas y verduras.

AMINOACIDOS Sub-unidades a partir de los cuales se elaboran las proteínas; son ácidos orgánicos que contienen un grupo amino (-NH₂)

AMINOACIDOS ESENCIALES Los nueve aminoácidos que el organismo no puede sintetizar suficiente para satisfacer sus necesidades y que por tanto, obtiene de los alimentos.

ANTROPOMETRIA El estudio de mediciones del cuerpo, en especial, las que se efectúan con fines de comparación.

B

BIOTINA Un miembro del complejo B, conocido también como vitamina H, y como coenzima R. Sintetizada probablemente por la flora intestinal. Su carencia puede causar dermatitis en los

seres humanos.

C

CALORIA

Energía que se necesita para elevar en 1 grado Celsius la temperatura de un gramo de agua.

CELULA

La unidad más pequeña capaz de vivir y funcionar de modo independiente.

CETOSIS

Acumulación de cuerpos cetónicos en la sangre y su excreción en la orina.

CALCIFEROL

Uno de los componentes de un grupo de componentes liposolubles que poseen propiedades antirraquíticas, pudiéndose producir artificialmente. Esta también llamada vitamina D natural. Es esencial para la capacitación y aprovechamiento del calcio.

CARBOHIDRATOS

Compuesto orgánico que contiene carbón hidrógeno y oxígeno. Se forma en la naturaleza por fotosíntesis en las plantas. Los carbohidratos producen; incluyen los almidones azúcares y celulosa, y se clasifican en tres grupos: polisacáridos, disacáridos y polisacáridos.

- CASEINA** Proteína que se produce cuando llega al estómago. Se coagula por acción de la renina por el caseíngeno de la leche que se divide en dos proteínas, una de ellas, la caseína que se combina en calcio y forma un coágulo.
- CIACOBALAMINA** Vitamina B12 (Factor antianémico), se haya en el hígado, pescado, carne y huevos. Necesaria para la maduración de eritrocitos. Sólo se puede absorber en presencia del factor intrínseco, segregado en el jugo gástrico.
- CLOROFILA** Sustancia de color verde que ayuda en la fotosíntesis en las plantas. En la actualidad se prepara como medicamento y para uso externo como desodorante.
- COMPUESTO ORGANICO** Sustancias constituidas por dos más elementos.
- D**
- DIGESTION** Descomposición mecánica y química de la comida en sus constituyentes para facilitar su absorción.
- DISACARIDO** Un azúcar (Carbohidrato p. ej. lactosa, mal

tosa, sacarosa) que produce dos moléculas de monosacárido cuando se hidroliza.

E

ELECTROLITOS Elementos capaces de conducir una carga eléctrica cuando se hallan en solución; los más abundantes son el sodio, potasio y cloruro. Sin embargo, el término engloba también calcio, fosfato, magnesio y otros elementos.

ELEMENTO Sustancia que no puede dividirse en otras más simples.

ESCORBUTO Deficiencia de Vitamina C. Que se caracteriza por hemorragia de las encías, dolores articulares, propensión a las contusiones, letargia y trastornos psíquicos.

EXCESO DE PESO Peso corporal mayor que el 10% del peso ideal.

H

HIDROSOLUBLE Dícese a la sustancia soluble en agua.

HIPOGLUCEMIA Baja concentración de glucosa sanguínea. Se acompaña de ansiedad, excitación, sudoración, delirio o coma. La hipoglucemia sucede con más asiduidad en la diabetes mellitus. Cuando se debe a una sobredosis de in

ulina o a una ingesta inadecuada de hidratos de carbono.

KILOCALORIA (Kcal.) Mil calorías; energía que se necesita para elevar un grado. Celsius la temperatura de un kilogramo de agua.

L

LACTOALBUMINA Proteína de la leche que mejor se dirige.

LACTOSA Azúcar de la leche menos soluble, menos dulce que el azúcar ordinario. Se usa en la alimentación de lactantes para aumentar el contenido de carbohidratos de la leche de vaca diluida.

LINFIA Líquido contenido en los vasos linfáticos. Es transparente, incolora, o ligeramente amarilla.

LIPIDO Cualquier grasa o sustancia semejante a la grasa insoluble en agua, extraída de solventes no polares como el alcohol. Los lípidos sirven como fuente de energética y son un constituyente importante de la membrana celular.

LIQUIDO INTRA- El componente del agua corporal total que

CELULAR (I.C.F.) se encuentra en el interior de las células.

LIQUIDO EXTRA-CELULAR (E.C.F.) Componente del agua corporal total, que se haya fuera de las células.

M

METABOLISMO Conjunto de todas las reacciones químicas que tienen lugar en el cuerpo.

N

NITROGENO Elemento gaseoso casi inerte, principal constituyente atmosférico; no se puede utilizar directamente por el hombre. No obstante, de terminados microorganismos que están en el suelo y en las raíces de las legumbres, son capaces de fijar el nitrógeno. Es un constituyente importante de muchos componentes de las células.

NUTRICION Estudio de los procesos en virtud de los cuáles un organismo obtiene, asimila y utiliza los alimentos.

NUTRIMENTOS Sustancias que necesita el organismo para crecer, conservarse vivo y reproducirse.

O

OBESIDAD Acumulación de excesiva grasa en el cuerpo;

un peso mayor del 15 al 20% del peso ideal.

O.M.S. Organización Mundial de la Salud. Organismo especializado de las naciones unidas. Sus servicios son de dos clases: Consultivos y técnicos. Aquellos son principalmente para difundir conocimientos y preparar personal competente; instituída en Nueva York (1948) tiene su sede en Ginebra, (Suiza).

ORGANICO Compuestos químicos que contienen carbono (exceptuados el bióxido de carbono); en el lenguaje común, se aplica a los productos cultivados sin usar fertilizantes químicos, plaguicidas o, en el caso de productos animales, hormonas o antibióticos.

OSMOTICA PRESION Es la presión por la cual el cloruro de sodio, los azúcares y la urea y otras muchas sustancias en solución, atraen a través de una membrana que permite que las moléculas de agua poseen a través de ella, pero es relativamente impermeable, o semipermeable a otras moléculas.

P

PIRIDOXINA Suele relacionarse con la utilización de los ácidos grasos no saturados o la síntesis de
(Vit. B6)

grasa a partir de las proteínas. Su carencia puede causar dermatitis y dolores neuroríticos.

RETINOL

Vit. A. Sustancia anti-infecciosa liposoluble que está presente en todas las grasas animales. En su forma pro-vitamina, el B caroteno, está presente en las zanahorias, repollo, lechugas, tomates y otras frutas vegetales; en el organismo se convierte en retinol.

RIVOFILAVINA

Constituyente del grupo de la vitamina B. Se administra en la enfermedad de Meniere, la estomatitis angular y otros trastornos.

S

SOLUTO

Lo que disuelve en un líquido.

T

TIAMINA

Relacionada con el metabolismo de los carbohidratos. Indicada terapéuticamente en trastornos por carencia de aneurina, como el beriberi y algunas formas de neuritis.

TOCOFEROL

Vitamina E. Sintética similar a la que se encuentra en el aceite de germen de trigo.

TRIPTOFANO

Uno de los aminoácidos. Necesario para el crecimiento. Es un precursor de la serotonina. Los niveles adecuados de triptófano pueden compensar las carencias de niacina, mitigando así la pelagra.

VITAMINAS

Sustancias orgánicas que se requieren en pequeñas cantidades para facilitar el crecimiento, la supervivencia y la reproducción.

VITAMINA K

Factor necesario para que la Protombina sea sintetizada por el hígado, cuya carencia provoca hipotrombocinemia y depleción de los factores de coagulación VII, IX, X.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

A. BOAL, Virginia. Nutrición en el ciclo de vida. Ed. Limusa. 2a. ed. México, 19 , 490 p.p.

ANORVE, Raquel. Manual de procedimientos básicos. Ed. Distribuidora y Editora Mexicana. 2a. ed. México, 1989.

BAENA, Guillermina. Instrumentos de investigación. Ed. Mexicanos Unidos. 3a. ed. México, 1986. 134 p.p.

BALSEIRO A; Lasty. Investigación en enfermería. Ed. Prado. México, 1991. 215 p.p.

CANEDO, Luis. Investigación científica. Ed. Interamericana. 1a. ed. México, 1987. 176 p.p.

CANALES, Francisca y cols. Metodología de la investigación. Ed. Limusa. 1a. ed. México, 1986. 327 p.p.

CIBANAL, Juan. Interrelación del profesional de enfermería con el paciente. Edl Doyma. 1a. ed. España, 1982. 1-24 p.p.

COOPER, Mitchell y etal. Nutrición y dietas. Ed. Interamericana. 15a. ed. México, 1986. 643 p.p.

CH., Robinson y col. Nutrición básica y dietoterapia. Ed. Prensa Médica Mexicana. 1a. ed. México, 1986. 186 p.p.

- DUGAS, Witter. Tratado de enfermería práctica. Ed. Interamericana. 4a. ed. México, 1986.
- D. POLIT. Hungler. Investigación científica. Ed. Interamericana. 2a. ed. México, 1985. 595 p.p.
- DALEN, B. y W.J. Manual de técnica de educación. 4a. ed. México, 1979. 442 p.p.
- DONALD, Mc Laren. La nutrición y sus trastornos. Ed. Manual Moderno, 3a. ed. México, 1953. 313 p.p.
- ESPEJO, Jaime. Manual de dietoterapia de las enfermedades del adulto. Ed. Buenos Aires, 6a. ed. México, 1984. 320 p.p.
- ELINOR, V. Fuerst. Principios fundamentales de enfermería. Ed. Prensa Médica Mexicana. 15a. ed. México, 1986. 523 p.p.
- FUERST, Elinor, Berine Wolf. Procedimientos de enfermería. Ed. Interamericana. 1a. ed. México, 1986. 886 p.p.
- INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL. Comisión del cuadro básico de alimentos. Cuadro básico de alimentos, México, 1985.
- KHONE, Mary. Asesoría profesional en servicios de enfermería. Ed. Limusa. 1a. ed. México, 1981. 193 p.p.
- KRON, Thora. Manual de enfermería. Ed. Interamericana. 4a. ed. México, 1977. 222 p.p.

- KIN M. Ja. y cols. Diagnóstico en enfermería. Ed. Interamericana, Mc Graw Hill. 3a. ed. España, 1991. 355 p.p.
- KENSCHNER, Vilma. Nutrición y terapéutica. Ed. Manual Moderno, México, 1984. 495 p.p.
- LEDDY Susan, Mae Pepper. Bases conceptuales de la enfermería profesionales. Ed. OPS. 1a. ed. México, 1989. 387 p.p.
- LEWIS, Wolf. Fundamentos de enfermería. Ed. Harla. México, 1991 550 p.p.
- MASON, Marrion. etal. Dietética clínica. Ed. Limusa. 2a. ed. México, 1991. 332 p.p.
- MILLIKEN, M. Elizabeth. Relaciones humanas con el paciente. Ed. Troquel, S.A. 1a. ed. Buenos Aires, 1970. 120 p.p.
- MICHELL, Helen y Rynbergne y etal. Nutrición y dietas. Ed. Interamericana. 16a. ed. México, 1981. 565 p.p.
- ORELLANE, Ruth. Dietas normales y terapéuticas. Los alimentos en la salud y en la enfermedad. Ed. Prensa Médica Mexicana. 2a. ed. México, 1980. 164 p.p.
- PRICE L; Alice. Tratado de enfermería. Ed. Interamericana. 3a. ed. México, 1985. 38-52 p.p.
- POLIT F; Denise. Investigación científica en ciencias de la sa

lud. Ed. Interamericana. 3a. ed. México, 1991. 549 p.p.

QUINTIN, José. Dietas normales y dietas terapéuticas. 10a. ed. México, 1982. 301 p.p.

R. Ramos. Alimentación normal en niños y adolescentes. 2a. ed. México, 19 . 785 p.p.

RHEBA, Torny Ay, Thompson Martha. Enseñanza de la enfermería. Ed. Interamericana. 1a. ed. México, 1986. 306 p.p.

SIMUSEL, Price Ervin N.E. Administración de servicios de enfermería. Ed. Interamericana. 1a. ed. México, 1986. 306 p.p.

SITGES, Creus A. Manual de la enfermera. Ed. Toray. 3a. ed. España, 1978. 498 p.p.

SCHTEINGART, Mario. Alimentación y dietética. Ed. A. López. Buenos Aires, 1935. 583 p.p.

SEYMOR, L. Halpan. Manual de nutrición clínica. Ed. Limusa. 2a. ed. México, 1981. 491 p.p.

TECLA, Alfredo. Teoría, métodos y técnicas de la investigación social. Ed. Taller Abierto. México, 1980. 162 p.p.

V. Krause, Martha A. Humscher. Nutrición y dietética en clínica. Ed. Interamericana. 5a. ed. México, 1975. 675 p.p.

W. Greffeth Janet y cols. Proceso de atención de enfermería. Ed. Manual Moderno. 2a. ed. México, 1985. 406 p.p.