



CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS - PERSONAL

**ELABORACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA NUTRICIONAL PARA
MEJORAR EL RENDIMIENTO LABORAL EN LOS COLABORADORES DE LA
COOP. DE TAXIS “FLOTA ALAMEDA” DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO
2018-2019**

Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Tecnólogo en Administración
de Recursos Humanos-Personal

Autora: Viveros Guasgua Jessica Nathaly

Tutora: Dra. Gladys Vanegas

Quito, 2019

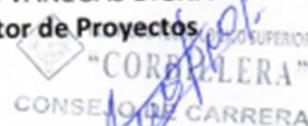
ACTA DE APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Quito, 28 de mayo del 2019

El equipo asesor del trabajo de Titulación de las Sr. (Srta.) **VIVEROS GUASGUA JESSICA NATHALY**, de la carrera de Administración de Recursos Humanos – Personal, cuyo tema de investigación fue: **DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA NUTRICIONAL PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO LABORAL EN LOS COLABORADORES DE LA COOPERATIVA FLOTA ALAMEDA, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, 2018-2019**, una vez considerados los objetivos del estudio, coherencia entre los temas y metodologías desarrolladas; adecuación de la redacción, sintaxis, ortografía y puntuación con las normas vigentes sobre la presentación del escrito, resuelve: **APROBAR** el proyecto de grado, certificando que cumple con todos los requisitos exigidos por la institución.



ING. VANEGAS DIGNA
Tutor de Proyectos



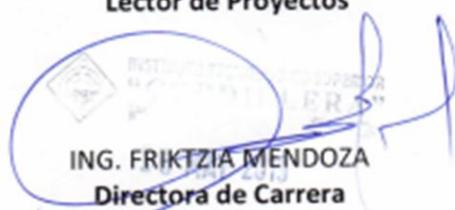
INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
"CORDILLERA"
CONSEJO DE CARRERA



PSIC. FABIÁN JARA
Delegado Unidad de Titulación



ING. ALOMOTO TANIA
Lector de Proyectos



ING. FRIKTZIA MENDOZA
Directora de Carrera



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
"CORDILLERA"
Administración de Recursos Humanos

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Jessica Nathaly Viveros Guasgua, declaro bajo juramento que la investigación es absolutamente original, auténtica, es de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes. Las ideas, doctrinas, resultados y conclusiones a los que he llegado son de mi absoluta responsabilidad.



Jessica Viveros

CI: 1724994437

LICENCIA DE USO NO COMERCIAL

Yo, Jessica Viveros portador de la cédula de ciudadanía signada con el N° 172499443-7 de conformidad con lo establecido con el artículo 110 del Código de Economía Social de los Conocimientos, la Creatividad y la Innovación (INGENIOS) que dice:” En el caso de las obras creadas en centros educativos, universidades, escuelas politécnicas, institutos superiores técnicos, tecnológicos, pedagógicos, de artes y los conservatorios superiores, en institutos públicos de investigación como resultado de su actividad académica o de investigación tales como trabajos de titulación, proyectos de investigación o innovación, artículos académicos, u otros análogos sin perjuicio de que pueda existir relación de dependencia, la titularidad de los derechos patrimoniales corresponderá a los autores. Sin embargo, el establecimiento tendrá una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos. Sin perjuicio de los derechos reconocidos en el párrafo precedente, el establecimiento podrá realizar un uso comercial de la obra previa autorización a los titulares y notificación a los autores en caso de que se traten de distintas personas. En cuyo caso corresponderá a los autores un porcentaje no inferior al cuarenta por ciento de los beneficios económicos resultantes de esta explotación. El mismo beneficio se aplicará a los autores que hayan transferido sus derechos e instituciones de educación superior o centros educativos.”, otorgo licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial del proyecto denominado **(DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUIA NUTRICIONAL PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO LABORAL EN LOS COLABORADORES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS FLOTA ALAMEDA N°7, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO 2018-2019)**, con fines académicos al Instituto Tecnológico Superior Cordillera.



Jessica Viveros

C.C:172499443-7

Quito, 6 de Mayo del 2019

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios por la dicha de mantenerme con salud y vida para poder estar aquí presente redactando estas líneas., a mis seres queridos por invadirme de su amor infinito para ser una mujer firme, a mis docentes quienes con sus conocimientos, han aportado en mi crecimiento profesional.

A mi familia quienes han contribuido económica y emocionalmente en mi vida sin ustedes las cosas no sucederían tal como las había planeado.

A mi novio por regalarme su amor, tiempo y dedicación para no rendirme y alcanzar esta meta tan importante.

Al Sr Patricio Ortiz presidente de la Cooperativa Flota Alameda N°7 mi extenso agradecimiento por su confianza y respaldo para hacer posible el desarrollo de mi trabajo de titulación en beneficio de la organización.

DEDICATORIA

A mi adorada madre quien gracias a su apoyo y sacrificio a pesar de los momentos difíciles de la vida me ha extendido su mano para seguir adelante y así hacer posible mi sueño de crecer profesionalmente , a mi padre y hermano quienes han sido un aliento en mi trayecto estudiantil.

A todas aquellas personas que se han hecho presente de alguna manera en la elaboración de este proyecto.

Llena de alegría y con la bendición de Dios, dedico este trabajo con mucho cariño a todos ustedes.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTORÍA	i
LICENCIA DE USO NO COMERCIAL.....	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE DE FIGURAS.....	x
RESUMEN EJECUTIVO	xiii
ABSTRACT	xiv
INTRODUCCIÓN.....	xv
CAPÍTULO I.....	1
ANTECEDENTES	1
1.1. Contexto.....	1
1.1.1. Macro	1
1.1.2. Meso.....	4
1.1.3. Micro.....	6
1.2. Justificación	8

	vi
1.3. Definición del Problema Central	9
1.3.1. Análisis Matriz T.....	10
CAPÍTULO II.....	12
INVOLUCRADOS.....	12
2.1. Mapeo de Involucrados.....	12
2.2. Matriz de Análisis de Involucrados	13
2.2.1. Análisis de la Matriz de Involucrados.....	14
CAPÍTULO III.....	16
PROBLEMAS Y OBJETIVOS.....	16
3.1. Árbol de Problemas.....	16
3.1.1. Análisis del Árbol de Problemas.....	17
3.2. Árbol de Objetivos	18
3.2.1. Análisis del Árbol de Objetivos	19
CAPÍTULO IV	20
ALTERNATIVAS	20
4.1. Matriz de Análisis de Alternativas.....	20
4.1.1. Análisis de la Matriz de Alternativas	21
4.2. Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos	23
4.2.1. Análisis de la Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos.....	24
4.3. Diagrama de Estrategias	27

	vii
4.3.1 Análisis del Diagrama de Estrategias.....	28
4.4. Matriz de Marco Lógico	29
4.4.1. Análisis de Marco Lógico	31
CAPÍTULO V.....	34
PROPUESTA.....	34
5.1. Antecedentes	34
5.1.1. Justificación.....	35
5.1.2. Objetivo General	36
5.1.3. Marco Teórico (Relación de Contenidos)	36
5.1.4. Descripción del Marco Teórico.....	38
5.1.5. Población y Muestra.....	40
5.2. Metodología	43
5.2.1. Encuesta para el levantamiento de información.....	44
5.2.2. Resultados de la aplicación de la encuesta.....	46
5.3. Portada de la propuesta	57
PRESENTACIÓN	58
CONTENIDO	59
5.11. Proceso de socialización de propuesta.....	95
5.11.1. Bienvenida	95
5.11.2. Reglas de Oro	95

	viii
5.11.3. Video	96
5.11.4. Presentación de la guía nutricional	97
5.11.5. Respuestas e inquietudes y retroalimentación	97
5.11.6. Cierre de la socialización del proyecto	97
5.11.7. Refrigerio.....	97
CAPÍTULO VI	98
ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	98
6.1. Recursos	98
6.1.1. Recursos Humanos	98
6.1.2. Recursos Tecnológicos.....	98
6.1.3. Recursos Materiales	98
6.2. Presupuesto	99
6.3. Cronograma.....	100
CAPÍTULO VII.....	101
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	101
7.1. Conclusiones	101
7.2. Recomendaciones	102
BIBLIOGRAFÍA	103
ANEXOS	106

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Matriz T.....	9
Tabla 2. Matriz de Análisis de Involucrados	13
Tabla 3. Matriz de Análisis de Alternativas.....	20
Tabla 4. Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos.	23
Tabla 5. Matriz de Marco Lógica.....	29
Tabla 6. Listado del Personal Cooperativa Flota Alameda N°7	41
Tabla 7 .-Pregunta N°1.....	46
Tabla 8.- Pregunta N° 2.....	47
Tabla 9.- Pregunta N° 3.....	48
Tabla 10.- Pregunta N° 4.....	49
Tabla 11.- Pregunta N° 5.....	50
Tabla 12.- Pregunta N° 6.....	51
Tabla 13.- Pregunta N° 8.....	53
Tabla 14.- Pregunta N° 9.....	54
Tabla 15.-Pregunta N° 10.....	55
Tabla 16.- Pregunta N° 11.....	56
Tabla 17. Presupuesto	99
Tabla 18. Cronograma.....	100

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Mapeo de Involucrados.....	12
Figura 2.Árbol de Problemas	16
Figura 3.Árbol de Objetivos.....	18
Figura 4. Análisis de la Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos.	24
Figura 5.Análisis de la Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos.	25
Figura 6. Diagrama de Estrategias	27
Figura 7.Pregunta N°1.....	46
Figura 8. Pregunta N°2.....	47
Figura 9.- Pregunta N° 3	48
Figura 10.- Pregunta N° 4	49
Figura 11.- Pregunta N° 5	50
Figura 12.Pregunta N°6.....	51
Figura 13.Pregunta N°7.....	52
Figura 14.- Pregunta N° 8	53
Figura 15.- Pregunta N° 9	54
Figura 16.- Pregunta N° 10	55
Figura 17.- Pregunta N°11	56
Figura 18. Portada de la Propuesta.....	57
Figura 19. Alimentación saludable.	61
Figura 20. Salud y Vitalidad	61
Figura 21. Energía y rendimiento Laboral	62
Figura 22. Mente Activa	63

	xi
Figura 23. Ejemplo Vida Saludable	63
Figura 24.Productividad.....	64
Figura 25. Enfermedad al conducir.....	64
Figura 26. Calidad de Servicio.....	65
Figura 27.Precaución en el volante.....	65
Figura 28. Ejemplo de Cereales	67
Figura 29. Ejemplo de Frutas.....	68
Figura 30.Ejemplo Verduras	69
Figura 31. Ejemplo Carnes y Pescado.....	70
Figura 32. Ejemplo de Desayuno	73
Figura 33. Refrigerio Frutal	74
Figura 34. Ejemplo de Almuerzo	75
Figura 35. Ejemplo Almuerzo.....	76
Figura 36.Ejemplo Frutos Secos	77
Figura 37. Ejemplo Merienda	78
Figura 38. Fatiga	80
Figura 39. Frutas	81
Figura 40. Ejemplo Pescado.....	82
Figura 41.Ejemplo Aguacate.....	82
Figura 42.Ejemplo cereales integrales.	83
Figura 43. Ejemplo Frutos Secos.....	83
Figura 44.Ejemplo Yogurt.....	84
Figura 45.Ejemplo Arándanos.....	84

	xii
Figura 46.Ejemplo Plátano.....	85
Figura 47.Ejemplo Chocolate Amargo.	85
Figura 48. Hidratación	86
Figura 49. Obesidad	88
Figura 50. Ejercicio	89
Figura 51. Variedad Manzanas.	91
Figura 52. Comida procesada.....	92
Figura 53. Porción Alimentos	93
Figura 54. Realizar Deporte	94
Figura 55.Descripción del video.	96

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexos 1.....	106
Anexos 2.....	106
Anexos 3.....	107
Anexos 4.....	107
Anexos 5.....	108
Anexos 6.....	109
Anexos 7.....	110

RESUMEN EJECUTIVO

El presente proyecto está enfocado en diseñar e implementar una guía nutricional para mejorar el rendimiento laboral en los colaboradores de la Cooperativa Flota Alameda N°7.

La finalidad del proyecto se define en crear una cultura de hábitos saludables en los colaboradores para así mejorar sus condiciones de vida tanto personal como laboral, de esta manera la cooperativa tendrá trabajadores en adecuadas condiciones de salud.

La implementación de una guía nutricional es importante ya que contribuirá a mejorar sus prácticas alimenticias para que puedan desempeñarse óptimamente, precautelando su salud y de cada uno de los miembros del núcleo familiar.

ABSTRACT

The present project is focused on designing and implementing a nutritional guide to improve work performance in the cooperatives of Cooperativa Flota Alameda N ° 7.

The purpose of the project is defined in creating a culture of healthy habits in the employees in order to improve their personal and work life conditions, in this way the cooperative will have workers in adequate health conditions.

The implementation of a nutritional guide is important since it will contribute to improve their nutritional practices so that they can perform optimally, protecting their health and of each one of the members of the family nucleus.

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto tiene como finalidad de dar a conocer cuán importante es la alimentación para desempeñarse adecuadamente es por ello que se ha diseñado una guía nutricional la misma que posee información relevante sobre los beneficios que cada producto aporta en nuestro organismo y cómo influye en la productividad de cada uno de los trabajadores.

Precautelar la salud de los colaboradores es indispensable para mantener la productividad, esto involucra que al estar en las condiciones adecuadas se puede brindar un servicio de calidad a la sociedad ya que implica responsabilidad mutua al tener otra vida transportando en el vehículo.

Todos los socios se verán beneficiados al tener información precisa sobre los beneficios de mantener un estilo saludable desarrollado en la presente guía nutricional.

Este proyecto de investigación está compuesto por siete capítulos estructurados de la siguiente manera:

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES

1.1. Contexto

1.1.1. Macro

En el mundo actual el tema sobre la alimentación en el ámbito laboral es de gran importancia para varios empresarios, ya que al no tomar importancia en este aspecto tanto la salud física, intelectual y emocional puede verse afectado así como también la productividad, la misma que se ve reflejado en el rendimiento de los colaboradores en sus actividades.

La Organización Internacional de Trabajo (OIT) manifiesta que una alimentación inadecuada puede causar pérdidas del 20% de la productividad lo puede ocasionar desinterés, ausentismo laboral así como también irritabilidad y estrés en las personas.

Si bien es cierto, no todas las organizaciones se preocupan por el bienestar de sus colaboradores creando desinterés en los mismos, en varios países se refleja que la alimentación en los trabajadores no es la adecuada ya que muchos no consumen las 3 comidas principales así como tampoco no se define un horario para el consumo de estos.

Pero para esta problemática que parece desapercibida por muchos, podríamos decir que los trabajadores optan por consumir alimentos de comida rápida, con altas cargas calóricas, bebidas energizantes, jugos y refrescos azucarados sin tomar en cuenta que el consumo excesivo en el futuro puede desencadenar enfermedades leves, graves o mortales si no se toma medidas correctivas.

Como es el caso de un estudio realizado en España el cual revelo que los trabajadores del transporte público llevan una actividad laboral sedentaria ya que permanecen sentados aproximadamente 16 horas sin realizar actividad física acompañado de desórdenes alimenticios, en varones de entre 41y 50 años , cuyo Índice de Masa Corporal (IMC) es 32 kg/m² en promedio. El 43% son obesos y el 37% presenta sobrepeso. La hipertensión arterial y la gastritis son los padecimientos que más se manifiestan.

En Perú se dice que los conductores del transporte profesional no definen un tiempo establecido para alimentarse y que es usual que ellos consuman algo fácil que remplace su comida del día menciona que con el tiempo estos malos hábitos pueden afectar su salud cuerpo ,mente y adquirir sueño, fatiga y estrés.

En ese mismo país tenemos el claro ejemplo de Mitsubishi FUSO una importante marca de vehículos el cual comparte unos valiosos tips a tomarse en cuenta para tener una calidad de vida y salud adecuada como son:

El desayuno es la comida primordial de todo ser humano para mantenerse activos ya que este aporta gran energía para iniciar nuestras actividades es por eso que se recomienda el consumo de yogurt natural, frutas frescas acompañado de un jugo natural o frutos secos.

Mantenerse hidratado al menos 1.5 litros de agua diario ya que este disminuye los índices de fatiga y el estreñimiento.

Comer una cantidad adecuada, sin duda este es un aspecto importante a considerar ya que no se tiene una disciplina estipulada para el consumo de alimentos al comer más de lo que necesitamos.

La carga alimentaria debe ser de acuerdo a la actividad que realiza cada trabajador ya que cada uno demanda más esfuerzo que otro ya sea físico o mental por lo que se debería seleccionar alimentos que contribuyan a cada uno de las diferentes actividades.

Consumir frutar aportará grandes cantidades de agua los mismo que tendrán un impacto positivo en tu organismo, es recomendable consumir la cascara en el caso de la manzanas, peras, uvas etc.

Además se debe implementar rutinas de ejercicio realizar deporte , aunque el factor tiempo sea quien se lo impide se puede optar por caminar alrededor del automóvil , después de servirse cada comida es recomendable no estar sentado mucho tiempo sino caminar lentamente para que tengamos una buena digestión.

Implementar guías nutricionales y hábitos alimenticios adecuados en los trabajadores independientemente a la actividad a la que se dediquen ayudará a prevenir enfermedades en el futuro obteniendo resultados positivos al tener trabajadores comprometidos con óptimas condiciones de salud para desempeñar sus labores diarias.

1.1.2. Meso

En el Ecuador la forma en que las personas se alimentan no es la apropiada al combinar varios productos con alto contenido de carbohidratos y al no tener una dieta balanceada los trabajadores se encuentran expuestos adquirir enfermedades como son la diabetes, obesidad y sobrepeso.

En el caso de señores taxistas quienes cuenta con jornadas extensas de trabajo y un horario no establecido para alimentarse hacen que lleven un estilo de vida poco saludable y al no evidenciar enfermedades en el presente dejan de lado el tema de salud.

Clara Valderrama nutricionista y dietista del Consejo consultor de Herbalife dice que nuestra inadecuada alimentación puede afectar a nuestro rendimiento en el trabajo.

Las empresas en el Ecuador no cuentan en la mayoría de los casos con especialistas quienes den una guía al respecto de los efectos que pueden conllevar nuestros malos hábitos alimenticios.

En su gran mayoría muchos de los conductores no son beneficiarios de un servicio de salud privado menos aun toman la iniciativa de acudir a puntos de salud públicos para realizarse chequeos cada cierto tiempo.

El sedentarismo y el desinterés gana a los trabajadores, el impartir información explícita sobre la problemática es de gran aporte al prevenir que estas enfermedades se presenten con mayor frecuencia en los conductores profesionales.

Según los datos más recientes de la Dirección de Riesgos de Trabajo del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) las enfermedades en conductores más comunes además de la obesidad, sobrepeso y diabetes son la hipertensión, problemas auditivos, dolores musculares y estrés.

Nutrición y alimentación son términos totalmente diferentes donde nutrición es proporcionar las sustancias que necesita el organismo de un ser vivo para realizar sus funciones vitales. Es involuntaria e inconsciente, se da a nivel celular, comprendiendo todos los procesos que sufren los alimentos en el organismo (digestión, transformaciones químicas, absorción hasta su eliminación).

Mientras que la alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, con el fin de conseguir energía, desarrollarse, así como para la supervivencia; es decir, “comer para mantenerme vivo” Está limitada por las actividades del ser humano, su nivel sociocultural y económico, hábitos, religión, entre otros, siendo estos en su mayoría modificables. (Escobar, 2012)

Para mejorar el hábito alimenticio podemos empezar en:

- Fijar horarios para cada comida.
- Comer lo necesario y a su vez masticar despacio los alimentos.
- Consumir frutas y verduras.
- Practicar ejercicio al menos dos veces por semana.
- Tomar abundante agua y evitar bebidas azucaradas.

1.1.3. Micro

En sus inicios la “Cooperativa Mixta Bolívar” fue fundada en el año de 1945 por los socios Ángel Mario Tapia , Ángel guano, Carlos Loza ,Guillermo Granda, Juan Benavides , José Nicolalde Mora, Julio Granda, Jorge Molina, Luis Parra, Luis Toapanta , Vicente O. Vicente Pulupay Eloy Vaca , con el paso del tiempo el 15 de Mayo de 1968 en consideración de los socios consideran reformar los estatutos así como también el cambio de nombre de la “Cooperativa Mixta Bolívar” a “Cooperativa Mixta Flota Alameda” desde allí establecidos desde el año de 1969 la cooperativa se encuentra brindando sus servicios , actualmente cumple 50 años de experiencia laboral ,

Hoy en día el Señor Luis López es al único fundador de la cooperativa, ésta se encuentra compuesta por 50 trabajadores aproximadamente.

La cooperativa brinda servicio al cliente directo entre sus valores podemos destacar confianza, responsabilidad, trabajo en equipo y calidad de servicio, haciendo de estos pilares fundamentales para brindar un servicio adecuado en óptimas condiciones buscando siempre la satisfacción de sus clientes.

Los socios de la Cooperativa Flota Alameda consideran que para brindar un servicio de calidad todo debe alinearse como contar con unidades en perfecto estado así como tener trabajadores con buen estado de salud para desempeñar sus actividades para esto la implementación de buenas prácticas alimenticias fomentaran a los colaboradores a modificar su estilo de vida y sentirse bien por seguridad personal y laboral.

Los socios mencionan que no han recibido información alguna sobre buenas practicas alimentación que mejores su rendimiento laboral así como tampoco la presencia de especialista que retroalimente sobre el tema ,el cual por el momento se ha dejado en segundo lugar.

La empresa no cuenta con un servicio de alimentación en sus instalaciones por lo que implica que cada uno de los socios opte por acudir a restaurantes aledaños o en algunos casos acudir a sus hogares para servirse sus alimentos.

Esto puede influenciar de manera negativa para su salud al no tener claro lo perjudicial que puede ser una malnutrición.

1.2. Justificación

Este proyecto tiene la finalidad de mejorar las condiciones de los colaboradores de la Cooperativa Flota Alameda logrando que lleven un estilo de vida saludable para que se sientan bien y así prevenir enfermedades causadas por la malnutrición o conocido también como malos hábitos alimenticios.

La importancia del tema se refleja en el desconocimiento en los colaboradores sobre las consecuencias que pueden conllevar una inadecuada alimentación.

Para esto se pretende implementar una guía nutricional que favorezca positivamente en su rendimiento laboral cuidando su salud de una manera responsable.

Al no contar los colaboradores con un servicio de salud privado personal se puede presentar síntomas o afectación al no asistir a un chequeo previo para conocer las condiciones de salud en la que se encuentran los trabajadores.

Lo positivo de este proyecto es que los socios se encuentran entusiasmados con el tema ya que al brindar información y tips que velen por su bienestar hace que la empresa tenga este factor diferenciador ante la competencia, tener trabajadores comprometidos, en aptas condiciones laborales y de salud fortalecerá el trabajo que por 50 años la “Cooperativa Flota Alameda” ha construido.

Contar con empresas que se preocupen por el capital humano es de alto impacto, es ahí donde la Cooperativa Flota Alameda apoya este proyecto para obtener resultados positivos creando lazos laborales duraderos pensando siempre en el bienestar de sus trabajadores.

1.3. Definición del Problema Central

Tabla 1. Matriz T

MATRIZ T					
SITUACIÓN EMPEORADA	SITUACIÓN ACTUAL				SITUACIÓN MEJORADA
Aparecimiento de enfermedades relacionadas con trastornos alimenticios que pueden afectar el rendimiento laboral y provocar ausentismo.	Desconocimiento de las propiedades benéficas que conlleva el consumir alimentos saludables				Implantar una cultura de hábitos saludables a través de una guía nutricional que beneficie la salud de los colaboradores.
FUERZAS IMPULZADORAS	I	PC	I	PC	FUERZAS BLOQUEADORAS
Dar a conocer los beneficios de tener buenos hábitos alimenticios que contribuyan a mejorar el rendimiento laboral.	1	4	4	2	Desinterés por parte de los miembros de la cooperativa.
Socializar información específica sobre las enfermedades más comunes relacionadas con una mala alimentación.	2	4	4	2	Inasistencia a charlas informativas sobre nutrición.
Elaboración de trípticos informativos sobre la influencia de una buena alimentación en el rendimiento laboral.	1	4	5	2	Ausencia de profesionales especialistas en temas nutricionales.
Coordinar controles médicos gratuitos para prevenir enfermedades a futuro.	1	4	5	2	Escaso presupuesto y planificación.
Crear alternativas de menú nutritivo relacionado con su tipo de actividad.	1	4	5	2	Resistencia al cambio.

Fuente: Investigación Propia

Elaborado por: Jessica Viveros

1.3.1. Análisis Matriz T.

De acuerdo a la Matriz T se establece como problema central o situación actual el desconocimiento de las propiedades benéficas que conlleva el consumir alimentos saludables, lo cual puede propiciar una situación empeorada, el apareamiento de enfermedades relacionadas con trastornos alimenticios que afectan el rendimiento laboral y provocan ausentismo; sin embargo al implementar el proyecto se busca desarrollar hábitos saludables a través de una guía nutricional que beneficie la salud de los colaboradores.

Dentro de la Matriz T se establece dos tipos de fuerzas, las impulsadoras y las fuerzas bloqueadoras las cuales se valoran en una escala del 1 al 5 donde 1 es bajo y 5 es alto considerando en cada una de ellas el nivel de intensidad y potencial de cambio.

La primera fuerza impulsadora pretende dar a conocer los beneficios de tener buenos hábitos alimenticios que contribuyan a mejorar el rendimiento laboral en los colaboradores, para ello se califica con un parámetro de (1) en su intensidad y, un potencial de cambio de (4) mediante charlas sobre el tema.

Como fuerza bloqueadora se tiene el desinterés por parte de los miembros de la cooperativa, ya que al no presenciar ninguna sintomatología ignoran lo que en el futuro puede suscitar, por ello se le asigna una intensidad de (4) con el proyecto se pretende lograr un potencial de cambio de (2).

La segunda fuerza impulsadora desea socializar información específica sobre las enfermedades más comunes relacionadas con una mala alimentación, asignando un parámetro de (2) con tendencia a una mejora que se ha calificado con (4) que significa medio alto. La fuerza bloqueadora plantea la posible inasistencia a charlas informativas sobre nutrición con una intensidad de (4) y un potencial de cambio de (2).

La tercera fuerza impulsadora propone elaborar trípticos informativos sobre la influencia de una buena alimentación en el rendimiento laboral el cual ha sido valorado con una intensidad de (1) que significa bajo al no tener este tipo de información en la cooperativa, se desea alcanzar un potencial de cambio de (4) equivalente a medio alto. La fuerza bloqueadora menciona la ausencia de profesionales especialistas en temas nutricionales en la empresa es por eso que se asigna una intensidad de (5) alto y un potencial de cambio de (2) medio bajo.

Como cuarta fuerza impulsadora se plantea coordinar controles médicos gratuitos para prevenir enfermedades a futuro y velar por el bienestar de los miembros de la cooperativa; reflejando una intensidad de (1) bajo, con la ejecución del proyecto se pretende obtener un potencial de cambio de (4) lo que significa medio alto. La fuerza bloqueadora menciona el escaso presupuesto y planificación con una intensidad de (5) alto y un potencial de cambio de (2) medio bajo gestionando adecuadamente las prioridades que considera la organización.

La quinta fuerza impulsadora busca crear alternativas de menús nutritivos tomando en cuenta el tipo de actividad laboral calificando con un parámetro de (1) bajo en intensidad, pretendiendo alcanzar un potencial de cambio de (4) .Como última fuerza bloqueadora se expone la resistencia al cambio por parte de los miembros de la cooperativa asignando a la intensidad una valoración de (5) alto y un potencial de cambio de (2) lo que significa medio bajo

CAPÍTULO II

INVOLUCRADOS

2.1. Mapeo de Involucrados

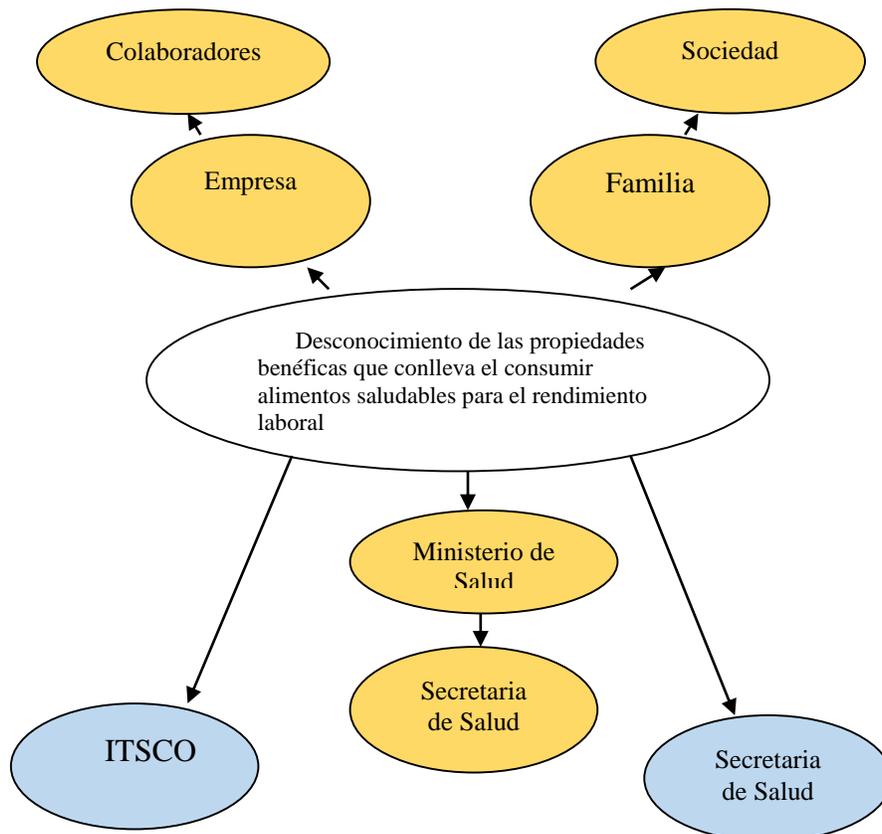


Figura 1. Mapeo de Involucrados

Fuente: Investigación Propia

Elaborado por: Jessica Viveros

2.2. Matriz de Análisis de Involucrados

Tabla 2. Matriz de Análisis de Involucrados

MATRIZ DE ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS					
Actores Involucrados	Interés sobre el problema central	Problemas percibidos	Mandatos, Capacidades	Interés sobre el proyecto	Conflictos potenciales
Empresa	Implementar una cultura saludable en el personal que permita mejorar el desempeño en sus actividades laborales.	Ausencia de profesionales de salud en la organización.	-Art. 326 #5 de Seguridad y Salud en el trabajo. Toda persona tendrá derecho a desarrollar sus labores en un ambiente adecuado que garantice su salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar.	Dar a conocer sobre la importancia del consumir alimentos saludables para mejorar la productividad	Desinterés por parte de los miembros de la cooperativa
Familia	Conocer sobre los alimentos que benefician al rendimiento laboral	Desinterés de la organización de los factores que pueden afectar al personal en su jornada laboral.	-Brindar al personal charlas sobre cómo influye la alimentación en el ámbito laboral.	Fomentar buenas prácticas alimenticias que beneficien el rendimiento laboral	Incumplimiento de buenas prácticas alimenticias en el núcleo familiar
Ministerio de Salud	Prevenir a los miembros sobre las consecuencias del consumir alimentos poco saludables durante su jornada.	Concurrencia de colaboradores con sintomatologías causado por trastornos alimenticios	Art 363 #1 de la Constitución El Estado será responsable de: 1. Formular políticas públicas que garanticen la promoción, prevención, curación, rehabilitación y atención integral en salud y fomentar, prácticas saludables en los ámbitos familiar, laboral y comunitario.	Campañas que ayuden a la sociedad mejorar la calidad de vida.	Malestar de la sociedad con la calidad y tiempo de espera para controles y citas
Itsco	Implementar proyectos en beneficio de las empresas	Ausencia de proyectos con temas relacionados a la alimentación y el rendimiento laboral	Ley de educación superior. Art. 17.- De los programas y cursos de vinculación con la sociedad.	Lograr que los conocimientos adquiridos en la institución sean de acción favorable para la sociedad con la elaboración de proyectos.	Ausencia de temas relacionados en mallas curriculares y/o asignaturas.
Secretaría de Salud	Brindar asesoría de alimentación adecuada	Incremento de enfermedades por desórdenes alimenticios en la sociedad.	Impartir conocimientos básicos de alimentación y salud que favorezca la calidad de vida en la ciudadanía	Inculcar medidas preventivas a la sociedad sobre la importancia del tener una vida saludable.	Apatía por parte de la ciudadanía con el cuidado de su salud.

Fuente: Investigación Propia
Elaborado por: Jessica Viveros

2.2.1. Análisis de la Matriz de Involucrados

En la matriz de análisis de involucrados se ha definido actores directos e indirectos. Dentro de los actores involucrados directos se tiene a la empresa cuyo interés es implementar una cultura saludable en el personal que permita mejorar el desempeño en sus actividades laborales, sin embargo se percibe como problema la ausencia de profesionales de salud en la organización lo cual está vinculado con lo que indica el Art. 326 literal número 5 de Seguridad y Salud en el trabajo donde establece que toda persona tendrá derecho a desarrollar sus labores en un ambiente adecuado que garantice su salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar. El interés de la empresa en el proyecto es el dar a conocer sobre la importancia de consumir alimentos saludables para mejorar la productividad en los colaboradores sin descartar la posibilidad de tener como conflicto potencial el desinterés por parte de los miembros de la cooperativa.

Es importante tomar en cuenta que los colaboradores mantienen una jornada sedentaria y extensa, para ello deben estar en condiciones adecuadas, acompañado de un buen descanso y alimentación saludable para desempeñarse óptimamente, sin embargo en varias empresas no existe un control y evaluación de las condiciones de trabajo del cliente interno.

La familia es el segundo involucrado, demostrando interés en conocer sobre los alimentos que benefician al rendimiento laboral, percibiendo como problema que la organización no se preocupa de los factores que pueden afectar al personal en su jornada laboral; para aportar con su formación sobre el tema se brindará al personal charlas sobre la influencia de la alimentación en sus actividades diarias, el interés que tiene la familia en el proyecto trasciende al fomentar buenas prácticas alimenticias que favorezca la productividad de los colaboradores así como también a los miembros del núcleo familiar, teniendo en cuenta que se puede presentar como conflicto potencial el incumplimiento de las normas y hábitos alimenticios en la familia.

Si bien es cierto, los seres humanos adquieren hábitos a lo largo de su vida ignorando que estos pueden influir de manera positiva o negativa en la calidad de vida. Se considera a la familia como factor clave en la alimentación saludable ya que al inculcar buenas prácticas de consumo, todos los miembros evidenciarán los beneficios que proporciona el comer alimentos sanos.

El tercer involucrado es el Ministerio de Salud el cual tiene interés de prevenir a la sociedad sobre las consecuencias de consumir alimentos poco saludables durante su jornada, percibiendo como problema la concurrencia de personas con sintomatologías causados por trastornos alimenticios, esto vinculado a lo que señala la Constitución en el Art 363 numeral 1 donde manifiesta que el Estado será responsable de formular políticas públicas que garanticen la promoción, prevención, curación, rehabilitación y atención integral en salud y fomentar, prácticas saludables en los ámbitos familiar, laboral y comunitario, el interés que percibe esta entidad en el proyecto es en realizar campañas que ayuden a la sociedad a mejorar la calidad de vida, sin embargo se puede presentar conflictos potenciales como la inconformidad y malestar en la sociedad con la calidad y tiempo de espera para recibir un control médico.

Cabe recalcar que las personas que trabajan en estas condiciones están más vulnerables a contraer enfermedades de tipo físico, mental y emocional ya sea por su carga horaria, el entorno en el que se desenvuelve o factores que intervienen en el día a día.

Es un hecho que la mayor parte de los socios de las cooperativas de servicio de transporte no cuentan con un seguro de salud privado lo que con lleva asistir a centros de salud en busca de atención oportuna.

CAPÍTULO III

PROBLEMAS Y OBJETIVOS

3.1. Árbol de Problemas

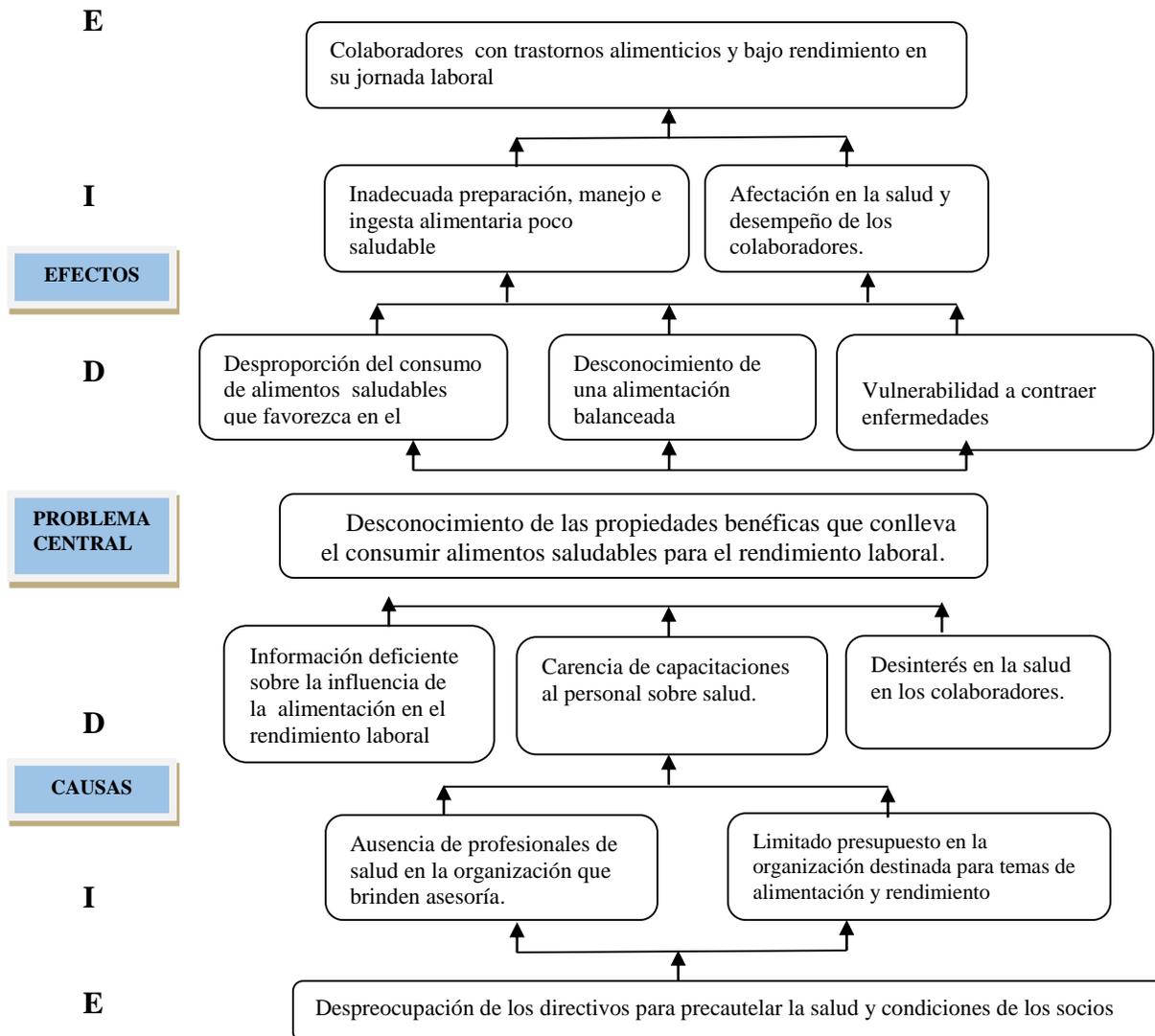


Figura 2. Árbol de Problemas

Fuente: Investigación Propia

Elaborado por: Jessica Viveros

3.1.1. Análisis del Árbol de Problemas

El análisis del árbol de objetivo demanda una relación de causas y efectos donde partimos del problema central que es el desconocimiento de las propiedades benéficas que conlleva el consumir alimentos saludables para el rendimiento laboral para ellos se han establecido tres causas directas.

La primera es información deficiente sobre la influencia de la alimentación en el rendimiento laboral lo que ocasiona desproporción del consumo de alimentos saludables que favorecen al desempeño. La segunda hace referencia en la carencia de capacitaciones sobre salud al personal provocando un efecto en el desconocimiento de una alimentación equilibrada y sus consecuencias y finalmente se plantea como causa el desinterés de los colaboradores en su salud ocasionando vulnerabilidad a contraer enfermedades.

Con respecto a las causas indirectas se han establecido dos, la primera es la ausencia de profesionales de salud en la organización que brinden asesoría, cuya consecuencia es inadecuada preparación, manejo e ingesta alimentaria poco saludable y finalmente el limitado presupuesto en la organización destinada para temas de alimentación y rendimiento lo que ocasiona una afectación en la salud y desempeño de los colaboradores.

Es importante hacer referencia en la causa y efecto estructural para determinar la raíz del problema, haciendo énfasis en la despreocupación de los directivos para precautelar la salud y condiciones de los socios lo que ocasiona que los colaboradores presenten trastornos alimenticios y bajo rendimiento en su desempeño laboral.

3.2. Árbol de Objetivos

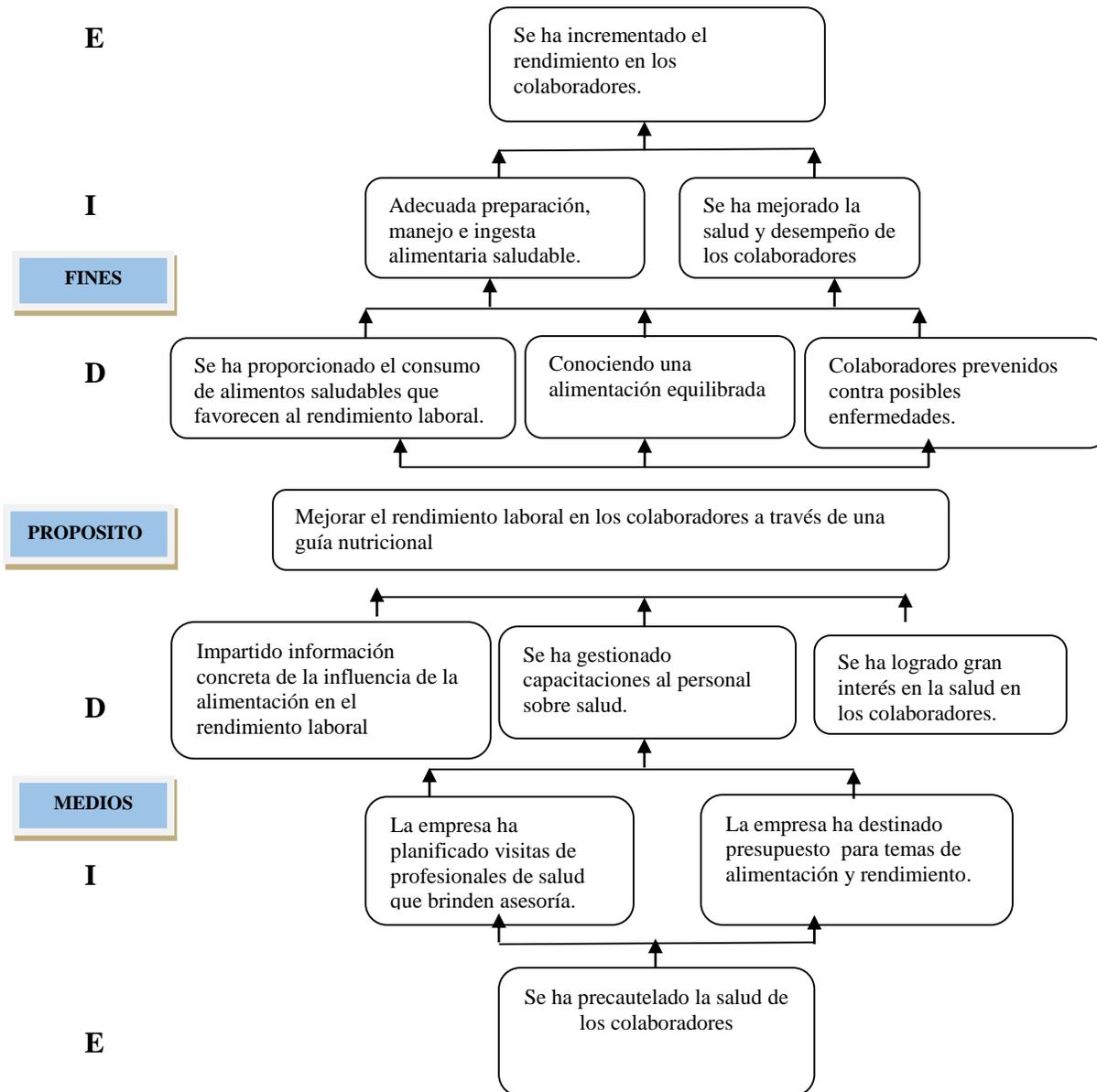


Figura 3.Árbol de Objetivos.

Fuente: Investigación Propia

Elaborado por: Jessica Viveros

3.2.1. Análisis del Árbol de Objetivos

En el árbol de objetivos se establecen los medios y los fines; mientras que el propósito reemplaza al problema central. Se han determinado 3 medios directos que establecen impartir información concreta de la influencia de la alimentación lo cual ha ocasionado un incentivo en el consumo de alimentos saludables que favorecen el rendimiento laboral. El segundo busca gestionar capacitaciones para el personal sobre salud el cual ha fomentado el conocimiento de incluir una alimentación equilibrada, finalmente se ha logrado captar el interés en la salud de los colaboradores pretendiendo prevenir posibles enfermedades.

Con respecto a los medios indirectos la empresa ha planificado un presupuesto además de visitas de profesionales de salud que brinden asesoría con la finalidad de manejar adecuadamente la ingesta alimentaria que mejore su salud y contribuya al desempeño de los colaboradores.

Finalmente el medio estructural busca precautelar la salud de los colaboradores a fin de incrementar el rendimiento en los mismos.

CAPÍTULO IV

ALTERNATIVAS

4.1. Matriz de Análisis de Alternativas

Tabla 3. Matriz de Análisis de Alternativas.

Objetivos	Impacto sobre el propósito	Factibilidad de técnica	Factibilidad financiera	Factibilidad social	Factibilidad política	Total	Categorías
Planificar visitas de profesionales de salud que brinden asesoría.	5	5	5	4	5	24	ALTA
Impartir información concreta de la influencia de la alimentación en el rendimiento laboral	5	4	4	4	5	22	MEDIO ALTO
Conocer sobre la alimentación equilibrada	5	5	4	4	4	22	MEDIO ALTO
Incentivar la correcta preparación, manejo e ingesta alimentaria saludable.	4	4	4	5	5	22	MEDIO ALTO
Mejorar la salud y desempeño de los colaboradores	5	4	5	5	4	23	ALTO

Fuente: Investigación Propia

Elaborado por: Jessica Viveros

DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA NUTRICIONAL PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO LABORAL EN LOS COLABORADORES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS FLOTA ALAMEDA N°7, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO 2018-2019

4.1.1. Análisis de la Matriz de Alternativas

La presente matriz de análisis de alternativas hace referencia a cinco objetivos que le agregan valor a la propuesta del proyecto y al objetivo general. El primer objetivo es planificar visitas de profesionales de salud que brinden asesoría, donde el impacto sobre el propósito, factibilidad técnica y factibilidad financiera y política alcanzan una calificación de 5 equivalentes a alto lo que significa que estos factores influyen directamente en el objetivo general, por otro lado la factibilidad social tiene una valoración de 4. Al totalizar se obtiene un valor de 24 que equivale al rango alto.

El segundo objetivo es impartir información concreta de la influencia de la alimentación en el rendimiento laboral, donde el impacto sobre el propósito se pondera con un parámetro de 5, es decir que el personal tendrá pleno conocimiento de las bondades al consumir alimentos que favorezcan su salud así como también el rendimiento laboral. La factibilidad técnica, financiera y social se han calificado con un rango de 4, mientras que la factibilidad política alcanza un parámetro de 5, ya que la sociedad emprende campañas para mejorar las condiciones de salud de los ciudadanos, obteniendo como resultado final 22 medio alto.

El tercer objetivo es conocer sobre una alimentación equilibrada, donde el impacto sobre el propósito y factibilidad técnica alcanzan un valor de 5 alto, el cual es positivo ya que al contar con profesionales de salud quienes den a conocer los beneficios de mantener una dieta equilibrada conseguiremos que los colaboradores tomen medidas correctivas a favor de su salud y rendimiento, continuando con el análisis de la matriz tenemos que en factibilidad financiera social y política se ha valorado con un puntaje de 4, La puntuación final da 22 equivalente a medio alto.

El cuarto objetivo es conocer la correcta preparación, manejo e ingesta alimentaria saludable, donde el impacto sobre el propósito, factibilidad técnica y financiera alcanzan una valoración de 4, sin embargo en la factibilidad social y política la ponderación es de 5, obteniendo un total de 22 equivalente a un rango medio alto.

El quinto objetivo manifiesta una mejora en la salud y desempeño de los colaboradores, donde el impacto sobre el propósito se ha calificado con 5, puesto que al dar las pautas necesarias a los colaboradores, ellos evidenciarán las mejoras de su rendimiento, por otro lado a la factibilidad técnica alcanza un valor de 4, mientras que la factibilidad financiera y social una ponderación de 5, ya que estos factores están alineados al logro del propósito, finalmente a la factibilidad política se califica con 4, obteniendo como resultado final 23 perteneciente a la categoría alta.

4.2. Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos

Tabla 4. Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos.

MATRIZ DE ANÁLISIS DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS							
	Factibilidad a lograrse (5 3 1)	Impacto genero (5 3 1)	Impacto ambiental (5 3 1)	Relevancia (5 3 1)	Sostenibilidad (5 3 1)	Total (5 3 1)	Categorías (5 3 1)
O	Existen entidades públicas que brindan asesoría gratuita sobre el tema alimenticio.	El derecho está considerado para hombres y mujeres	Impacto ambiental irrelevante	Se proporcionara a los colaboradores información confiable y técnica que beneficie a su estilo de vida.	Se contara con visitas periódicas que precautele la salud y rendimiento de los colaboradores	21	MEDIO ALTO
B	(5)	(5)	(1)	(5)	(5)		
J	Profesionales altamente capacitados sobre tema alimenticio-nutricional	El derecho está considerado para hombres y mujeres	Impacto ambiental irrelevante	Colaboradores precautelaran su salud y rendimiento mediante un consumo responsable	Proporcionar información actualizada constantemente con respecto a rendimiento laboral y salud.	21	MEDIO ALTO
E	(5)	(5)	(1)	(5)	(5)		
T	Consumo de alimentos de acuerdo a la actividad que realizan.	Estado establece el derecho a tener una alimentación digna.	Recolección de insumos y desechos según categorías .(Plásticos, papel)	Contribuye a tener un estilo de vida saludable.	Folletos informativos sobre un dieta equilibrada	23	ALTO
I	(5)	(5)	(5)	(3)	(5)		
V	Interés por partes de los colaboradores	Personal femenino y masculino apoyan la gestión de la empresa.	Responsabilidad con el medio ambiente, al clasificar residuos al preparar alimentos.	Impartir técnicas de elaboración y preparación adecuadas.	Apoyo por parte de los directivos para tener un personal en óptimas condiciones de salud y rendimiento laboral.	23	ALTO
O	(3)	(5)	(5)	(5)	(5)		
S	El beneficio es para los colaboradores y para el núcleo familiar.	Se involucran hombres y mujeres en la planificación.	Impacto ambiental irrelevante	Aportará a que los colaboradores sean responsables con la salud y su entorno.	Planificar controles médicos gratuitos con el fin de precautelar el bienestar de los colaboradores.	19	BAJO
	(5)	(5)	(1)	(5)	(3)		
Mejorar el rendimiento laboral en los colaboradores a través de una guía nutricional	23	25	13	23	23	105	

Fuente: Investigación Propia

Elaborado por: Jessica Viveros

4.2.1. Análisis de la Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos

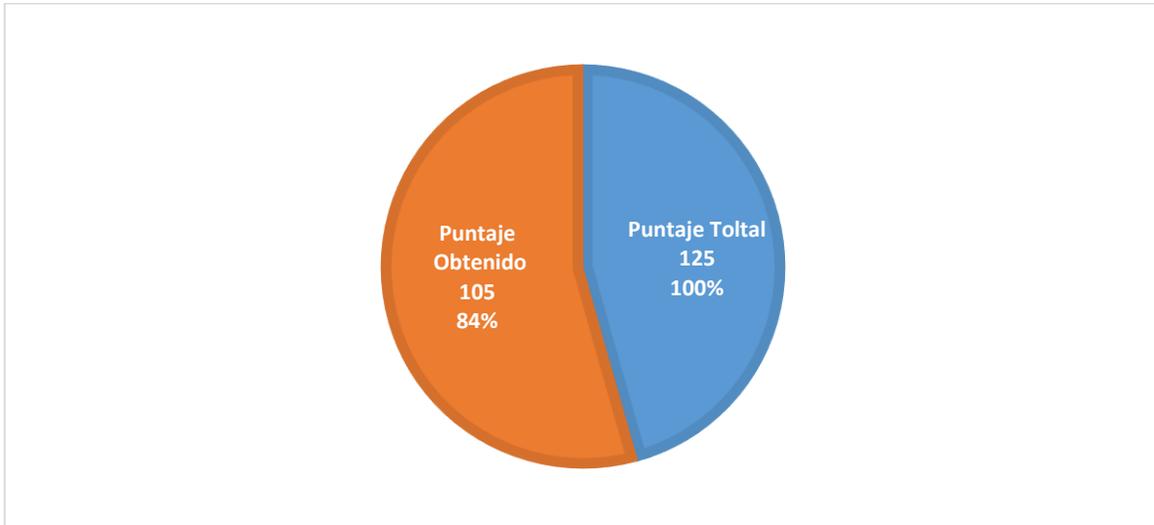


Figura 4. Análisis de la Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos.

Fuente: Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7

Elaborado por: Jessica Viveros

Al desarrollar el análisis de la matriz de impacto de los objetivos, se han considerado cinco factores importantes manifestando que:

Si cada uno de los factores estuvieran evaluados con el puntaje más alto (5) de la escala, obtendríamos un total de 125, equivalente al 100% de factibilidad al logro de los objetivos, pero dado a que la realidad de la empresa responde a otros factores distintos, como es el caso en este proyecto al no tener un gran impacto ambiental, por lo cual no se ha calificado con valores altos, por ello se ha alcanzado 105 puntos al evaluar cada uno de los objetivos planteados en el proyecto que equivale el 84%, siendo esta puntuación positiva, puesto que determina que los objetivos expresados anteriormente son totalmente factibles y van a coadyuvar al logro del proyecto.

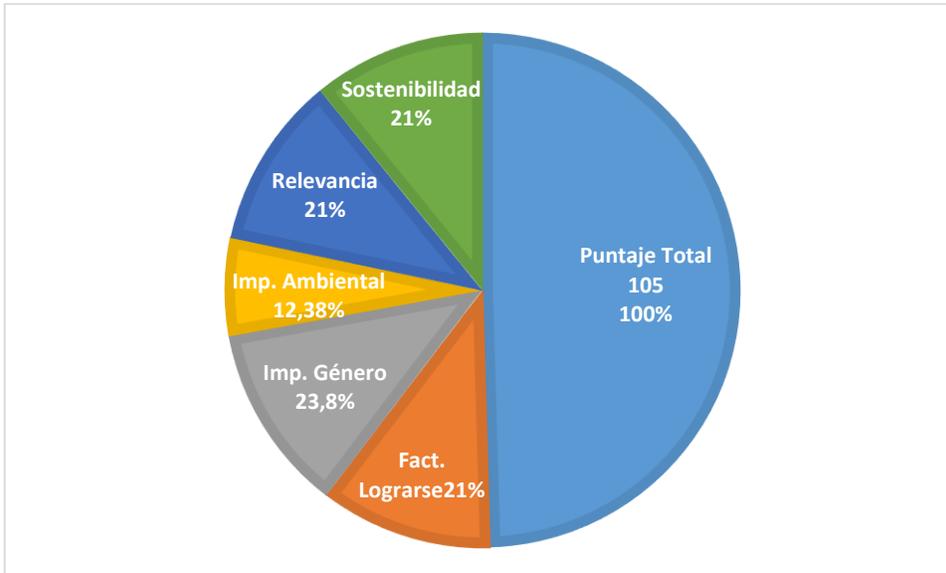


Figura 5. Análisis de la Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos.

Fuente: Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7

Elaborado por: Jessica Viveros

En la gráfica correspondiente se observa que al valorar cada uno de los objetivos, en sus diferentes factores se obtuvo un total de 105 distribuidos de la siguiente forma:

En la factibilidad de lograrse obtuvo el 21.90% lo cual refleja que todos los objetivos son factibles de alcanzarlos y aplicarlos.

Al analizar el impacto de género nos demuestra que el proyecto favorece la equidad entre el personal femenino y masculino en la organización al obtener un puntaje de 25 alto equivalente al 23.81%.

En impacto ambiental se obtuvo un total de 13 bajo, ya que este factor no influye de manera directa en el proyecto pero de cierta manera se fomentara un grado de responsabilidad con el medio ambiente para lo cual se determinó que influye en el proyecto con un porcentaje del 12,38%.

Los objetivos planteados tienen una gran relevancia al proporcionar a los colaboradores información confiable y técnica que beneficio su estilo de vida precautelando su salud y favoreciendo su rendimiento mediante el consumo responsable de alimentos sanos, por ello es que se obtuvo una calificación de 23 alto equivalente al 21.90% , ya que influenciará positivamente en los objetivos propuestos.

La sostenibilidad del proyecto se mantendrá vigente mediante el apoyo de los directivos para tener un personal en óptimas condiciones de salud y rendimiento, para esto se contara con visitas profesionales, para ello se dará seguimiento mediante la planificación de controles médicos gratuitos que evaluar al bienestar de los colaboradores, teniendo así un total de 23 alto representado por el 21.90%, manifestando una gran acogida por parte de los trabajadores.

4.3. Diagrama de Estrategias

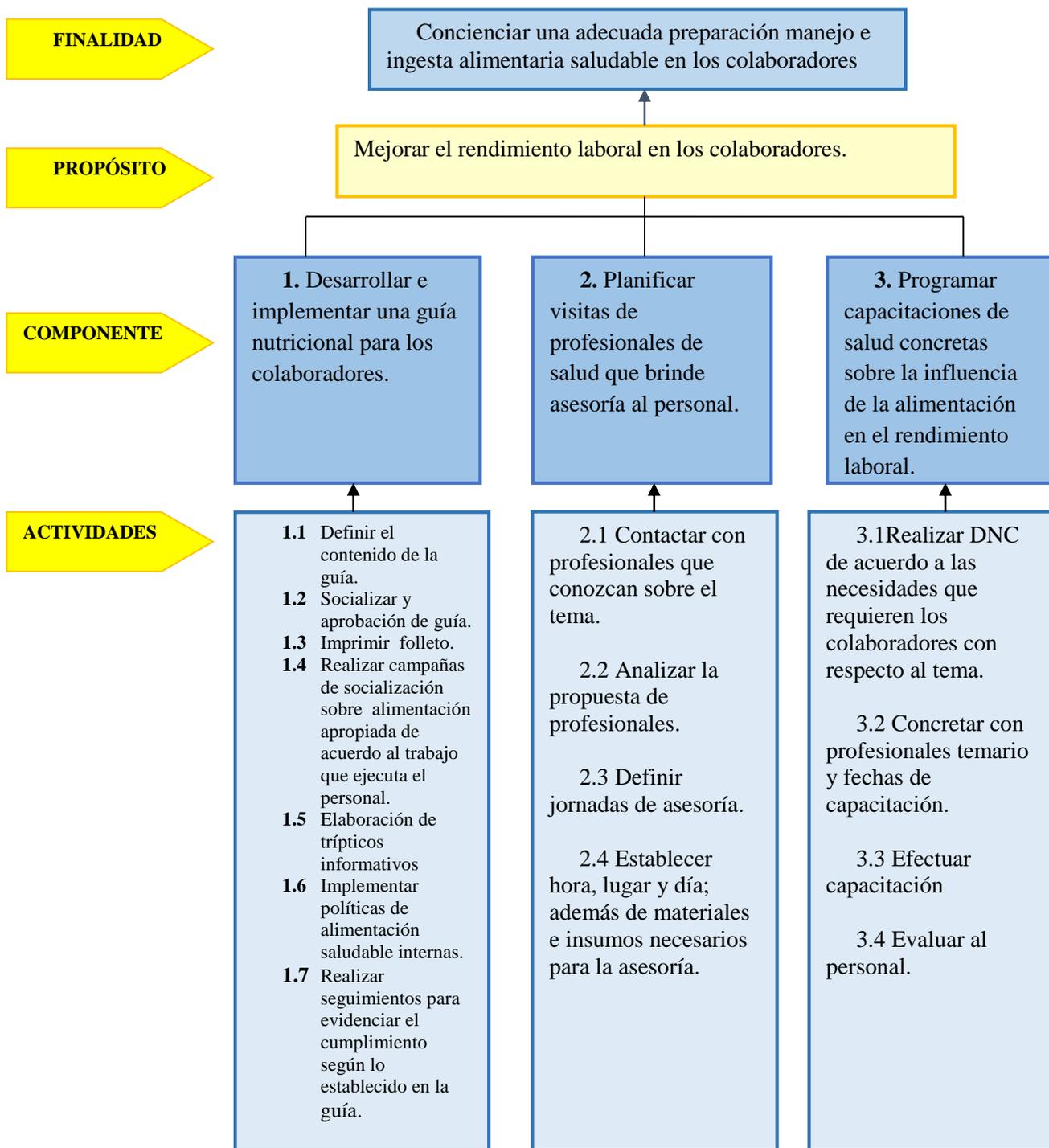


Figura 6. Diagrama de Estrategias

Fuente: Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7

Elaborado por: Jessica Viveros

4.3.1 Análisis del Diagrama de Estrategias

En el diagrama de estrategias se incluye la finalidad del proyecto que es concienciar una adecuada preparación manejo e ingesta alimentaria saludable en los colaboradores y como propósito mejorar el rendimiento laboral en los colaboradores, para lo cual se ha diseñado tres componentes u objetivos específicos, el primero es la propuesta misma que busca desarrollar e implementar una guía nutricional para los colaboradores para lo cual se definirá el contenido previamente revisado y aprobado por los directivos ; seguidamente se dará a conocer la importancia de ésta mediante la creación de campañas que involucren a todo el personal sobre una apropiada alimentación de acuerdo al trabajo que ejecutan , además de la entrega de trípticos que ampliará su conocimientos sobre el tema , considerando también la implementación de políticas de alimentación saludable y la ejecución de seguimientos para evidenciar el cumplimiento de las actividades programadas dentro de la guía nutricional.

El segundo componente es planificar visitas de profesionales de la salud que brinden asesoría al personal, esto será posible contactando a expertos que conozcan sobre el tema, de la misma manera presentarán la propuesta y el programa a impartir, una vez definidos estos aspectos se establecerá fechas y horarios, además de materiales e insumos necesarios para la asesoría que se brindará al personal de la cooperativa.

El tercer componente es programar capacitaciones de salud concretas sobre la influencia de la alimentación en el rendimiento laboral, para lo cual se realizará el DNC de acuerdo a las necesidades que los colaboradores requieren con respecto al tema propuesto, previamente se concretara con los profesionales los temarios y fechas tentativas de capacitación a efectuarse y posteriormente realizar la evaluación respectiva de los conocimientos asimilados.

4.4. Matriz de Marco Lógico

Tabla 5. Matriz de Marco Lógica

Finalidad	Indicadores	Medios de verificación	Supuestos
Concienciar una adecuada preparación manejo e ingesta alimentaria saludable en los colaboradores	Para el segundo trimestre del año 2019 el personal tendrá conocimientos de buenas prácticas alimenticias favorables en el rendimiento.	Ficha de Evaluación.	Colaboradores consumen alimentos de calidad saludable beneficiosos para su rendimiento.
Propósito	Indicadores	Medios de verificación	Supuestos
Mejorar el rendimiento laboral en los colaboradores a través de una guía nutricional	Nivel de desempeño Vs Hábitos Alimenticios.	Encuestas realizadas a los colaboradores de la empresa.	Compromiso por parte de los trabajadores al cumplimiento de la implementación de la guía nutricional.
Componentes	Indicadores	Medios de verificación	supuestos
1. Desarrollar e implementar una guía nutricional para mejorar el rendimiento en los colaboradores.	Elaboración de una guía que beneficie al 100% de los colaboradores según el cronograma establecido.	Documento de la guía impresa.	Garantizar el bienestar del personal
2. Planificar visitas de profesionales de salud que brinde asesoría al personal.	Calidad de información impartida Vs conocimientos adquiridos	Contenido de la capacitación.	Implementar técnicas apropiadas para una alimentación saludable que favorezcan en su día a día.
3. Programar capacitaciones de salud concretas sobre la influencia de la alimentación en el rendimiento laboral.	Número de personas capacitadas Vs Resultados Obtenidos.	Registro de capacitación. Registro de Controles Médicos de cada uno de los colaboradores.	Colaboradores adquieren nuevos conocimientos mismos que se aplicaran dentro de su núcleo familiar.
ACTIVIDADES	RECURSOS- PRESUPUESTO	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTO

1.1 Definir el contenido de la guía.	Recurso Humano -Responsable del Proyecto, -Directiva de la cooperativa, -Colaboradores -Personal Salud al Paso	
1.2 Socializar y aprobación de guía.		
1.3 Imprimir folleto.		
1.4 Realizar campañas de socialización sobre alimentación apropiada de acuerdo al trabajo que ejecuta el personal.	Recurso Tecnológico - laptop -impresora -usb	Proforma
1.5 Elaboración de trípticos informativos	-proyector -parlantes -micrófono	
1.6 Implementar políticas de alimentación saludable internas.	Recurso Material -resma de papel -anillado -kit de materiales -impresión de evaluaciones -impresión de afiches	
1.7 Realizar seguimientos para evidenciar el cumplimiento según lo establecido en la guía.		
2.1 Contactar con profesionales que conozcan sobre el tema.		
2.2 Analizar la propuesta de profesionales.	Recurso Humano -Responsable del Proyecto, -Directiva de la cooperativa, -Colaboradores -Personal Salud al Paso	
2.3 Definir jornadas de asesoría.		
2.4 Establecer hora, lugar y día; además de materiales e insumos necesarios para la asesoría.	Recurso Tecnológico -Teléfono -laptop -usb	Recibo
3.1 Realizar DNC de acuerdo a las necesidades que requieren los colaboradores con respecto al tema.	Recurso Material -Resma de papel -pizarra Kit de materiales x 50u	
3.2 Concretar con profesionales temario y fechas de capacitación.		
3.3 Efectuar capacitación	Recurso Humano -Responsable del Proyecto, -Directiva de la cooperativa, -Colaboradores -Personal Salud al Paso	Recibo
3.4 Evaluar al personal	Recurso Tecnológico - laptop -impresora -usb -proyector -parlantes -micrófono -teléfono	
TOTAL	\$	207.70

Fuente: Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7

Elaborado por: Jessica Viveros

4.4.1. Análisis de Marco Lógico

En la matriz de marco lógico se incluye la finalidad del proyecto que es concienciar una adecuada preparación manejo e ingesta alimentaria saludable en los colaboradores, para lo cual se ha establecido como indicador que en el segundo trimestre del año 2019 el personal tendrá conocimientos de buenas prácticas alimenticias favorables en el rendimiento laboral, el medio de verificación que se utilizara será una ficha de evaluación; se puede considerar como supuesto que los colaboradores consumen alimentos de calidad saludable beneficiosos para su desempeño.

Además dentro de esta matriz se ha considerado el propósito el mismo que busca mejorar el rendimiento laboral en los colaboradores a través de una guía nutricional mediante el indicador nivel de desempeño vs hábitos alimenticios, el medio de verificación serán las encuestas realizadas a los colaboradores de la empresa, no podemos dejar de lado un supuesto positivo importante que se ha establecido en el compromiso por parte de los trabajadores al cumplimiento de la implementación de la guía nutricional.

Los componentes son los objetivos los que ayudarán a cumplir con el propósito mencionado, el primero será desarrollar e implementar una guía nutricional para mejorar el rendimiento en los colaboradores cuyo indicador es la elaboración de una guía que beneficie al 100% de los colaboradores siendo su medio de verificación el documento de la misma, como supuesto se busca garantizar el bienestar del personal a través de una alimentación saludable.

Dentro de las actividades que se ejecutaran para el cumplimiento de este componente serán:

- Definir el contenido de la guía.

- Socializar y aprobación de la guía.
- Imprimir folleto.
- Realizar campañas de socialización sobre alimentación apropiada de acuerdo al trabajo que ejecuta el personal.
- Elaboración de trípticos informativos.
- Implementar políticas de alimentación saludable internas.
- Realizar seguimientos para evidenciar el cumplimiento según lo establecido en la guía.

El segundo componente es planificar visitas de profesionales de la salud que brinden asesoría a los colaboradores, se tiene como indicador la calidad de información impartida vs los conocimientos adquiridos, como medio de verificación se obtiene el contenido de la capacitación y como supuestos positivo se pretende implementar técnicas de alimentación saludable .

Las actividades que se desarrollaran en el segundo componente serán:

- Contactar con profesionales que conozcan sobre el tema
- Analizar la propuesta de los expertos en salud.
- Definir jornadas de asesoría
- Establecer fechas y horarios además de los materiales e insumos necesarios para la asesoría.

El tercer y último componente consiste en programar capacitaciones de salud concretas sobre la influencia de la alimentación en el rendimiento laboral, el indicador será el número de personas capacitadas vs resultados obtenidos, se considera como medios de verificación el registro de capacitación así como también el documento de controles médicos de cada uno de los

trabajadores, sin dejar de lado el supuesto positivo donde los colaboradores adquieren nuevos conocimientos mismos que aplicaran dentro de su núcleo familiar.

Las actividades que promueven cumplimiento del componente son:

- Realizar DNC de acuerdo a las necesidades que requieren los trabajadores con respecto al tema.
- Concretar con profesionales temario y fechas de capacitación.
- Efectuar la capacitación.
- Evaluar al personal.

CAPÍTULO V

PROPUESTA

5.1. Antecedentes

La cooperativa Flota Alameda N°7 ubicada en la provincia de Pichincha fue fundada en el año de 1969, actualmente tiene 50 años de experiencia laboral brindando asistencia directa de transporte puerta a puerta a la ciudadanía, destacando su compromiso y calidad de servicio.

Si bien es cierto para ofrecer un servicio de calidad influyen varios factores en los trabajadores, como las condiciones laborales, estado físico, emocional así como también su estilo de vida ligado a su cultura de hábitos alimenticios.

Es por ello que la cooperativa considera que la alimentación juega un papel importante en la salud del ser humano, por consecuencia la empresa pensando en el bienestar y la calidad de vida de sus colaboradores, al considerarse un trabajo sedentario se ha planteado en investigar los hábitos alimenticios que mantienen los trabajadores que de cierta manera afectan en su desempeño.

Dentro de la cooperativa se puede percibir que los hábitos que conservan los trabajadores son pocos saludables y que pueden repercutir con el paso del tiempo de manera negativa en su salud.

El presente proyecto busca fomentar buenas prácticas alimenticias que mejore sus condiciones de salud, así como su desempeño en la empresa, para esto se diseñará una guía nutricional la cual permitirá que los trabajadores mantengan un consumo responsable de alimentos sanos que sean de gran aporte nutricional para desempeñarse adecuadamente en sus actividades.

5.1.1. Justificación

La Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7 no cuenta con una guía nutricional que beneficie en el rendimiento laboral de sus colaboradores. Al ser calificado como un trabajo sedentario al permanecer extensas horas sentados frente al volante además que no se practica ningún tipo de ejercicio físico se debe considerar una dieta equilibrada en su alimentación para que su desempeño sea favorable.

La importancia de este proyecto hace referencia en que los colaboradores no serán los únicos beneficiados sino también los miembros de su núcleo familiar, fomentando así a modificar su estilo de vida con el fin de velar por su seguridad personal y laboral.

Es primordial que los colaboradores estén predispuestos en condiciones de salud adecuados para brindar un servicio de calidad ya que el transportarse no implica únicamente su vida sino la del cliente, para ello deben estar conscientes de la responsabilidad que implica su trabajo.

Muchos de los casos los trabajadores desconocen la importancia de tener una vida saludable para desempeñarse mejor, sino más bien es un tema que se ha dejado en segundo plano, es por eso que la guía nutricional aportara en sus conocimientos sobre un consumo responsable para así prevenir posibles afectaciones en su salud y prevenir riesgos dentro de su ámbito laboral.

Con el apoyo de expertos en el tema propuesto se logrará contribuir a que los miembros de la cooperativa gocen de salud plena mediante una cultura de hábitos saludables.

El apoyo que se dado para la ejecución de este proyecto seguramente respaldará a que la Cooperativa Flota Alameda continúe creciendo al contar con colaboradores comprometidos con su trabajo y con la sociedad.

5.1.2. Objetivo General

Mejorar el rendimiento laboral en los colaboradores mediante la elaboración de una guía nutricional con la finalidad de crear una cultura alimentaria adecuada y saludable la misma que sea de gran aporte para su desempeño y su estilo de vida.

5.1.3. Marco Teórico (Relación de Contenidos)

Guía

“Libro o folleto impreso con datos, explicaciones o normas de cierta materia, para información del usuario” (Editores, 2004, p. 450)

“Una guía puede ser el documento que incluye los principios o procedimientos para encauzar una cosa o el listado con informaciones que se refieren a un asunto específico.” (Definicion.de, 2019)

Hábito

“Un hábito es la repetición reiterada de una conducta, que se repite sistemáticamente formando parte de la vida misma de quien lo ostenta.” (Que Significado, 2019)

“Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas.” (Española, 2019)

Desempeño

“Desempeño es el acto y la consecuencia de desempeñar: cumplir una obligación, realizar una actividad, dedicarse a una tarea.” (Definición.de, 2019)

Alimentación

“La alimentación es la ingesta de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado.”

(Significados, 2019)

“La alimentación es la acción por la cual se proporciona o suministra alimentos al organismo, esto incluye la selección de alimentos, preparación o cocción y su ingestión; alimentos que proporcionan sustancias que llamamos nutrientes y vitaminas, que se necesitan para poder mantener una buena salud y prevenir enfermedades”. (Venemedia Comunicaciones C.A, 2019)

Nutrición

“La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad”.(Organización Mundial de la Salud, 2019)

5.1.4. Descripción del Marco Teórico

Alimentación y Rendimiento Laboral

La alimentación afecta directamente en el entorno laboral, ya que en la medida en que comamos de una manera más saludable, más ligera, nos ayuda a ser mucho más productivos. De otra manera, si tenemos una alimentación mucho más pesada, con muchos carbohidratos y muy cargada de grasa, evitamos que nuestra productividad se potencie porque estamos con un ritmo y una energía mucho más disminuida. (Hernández, 2017)

Una alimentación monótona, repetitiva o en la que faltan alimentos indispensables para nuestro cuerpo puede dar lugar a la aparición de determinados síntomas tanto físicos; cansancio excesivo, falta de reflejos..., como psíquicos; falta de interés por las cosas, irritabilidad...; situaciones que mejoran mediante una alimentación adecuada. (Trabajo y Alimentación, 2019)

La alimentación cumple un rol importante porque se debería tener un distributivo de tiempo específico de consumo de la comida a lo largo del día, para así implementar hábitos adecuados que beneficien al desempeño de los colaboradores.

Consumir alimentos ideales para mantenerse con energía es relevante, para esto se deberá seleccionar productos que aporten los nutrientes necesarios para desarrollarse óptimamente dentro de su ámbito laboral.

Pero la realidad es otra ya que al combinarse el aburrimiento y el estrés en el vehículo propicia a consumir snacks y golosinas con frecuencia y más aún los riesgos aumentan al acudir a instalaciones aledañas a su lugar de trabajo quienes ofrecen alimentos poco nutritivos.

Es importante modificar los hábitos alimenticios y nuestro estilo de vida ya que al no estar prevenidos, las consecuencias podrían terminar incluso hasta con la mortalidad de los individuos.

Una correcta alimentación influirá de manera positiva es por eso que la empresas deberían enfocarse en el bienestar de sus trabajadores al dar a conocer cuán importante es el tema , de esta manera los empleadores no presentarán gastos por salud y sobre todo se evitara el aparecimiento de enfermedades que pueden afectar el desempeño de los colaboradores .

La resistencia al cambio afecta de cierta manera pero al fomentar e implementar las pautas necesarias a través de profesionales que conozcan del tema, no solo se estará precautelando la salud de sus trabajadores sino la productividad y crecimiento laboral.

Hábitos saludables en la alimentación de los conductores

Una mala elección culinaria conlleva una reducción del rendimiento cognitivo en un 10%, favoreciendo además la aparición de la somnolencia. Del mismo modo, tenemos que evitar lo contrario, es decir, situaciones en las que viajamos mucho tiempo con el estómago vacío.

(Circula Seguro, 2019)

Estar en la carretera, día y noche, es lo que define la labor de conductor de camiones. Debido al poco tiempo que tienen establecido para alimentarse, es usual que opten por algo fácil de comer. Esto, después de un tiempo, puede afectar su salud, cuerpo y mente y contribuir con el estrés, el sueño y la fatiga.

Cambiar de dieta

Evita comer siempre lo mismo cada día. Nuestro cuerpo necesita de muchos nutrientes diferentes para trabajar adecuadamente. De modo que disfruta de la variedad de productos que podemos incluir en nuestra alimentación.

Importancia de una guía nutricional

La Guía de Alimentación y Salud se publicó por primera vez en 1997 con una única sección dedicada a aspectos nutricionales generales. (UNED, 2019)

Las guías representan de manera gráfica las recomendaciones basadas en parámetros nutricionales establecidos tanto para macro (hidratos de carbono, proteína, grasa) como micro nutrientes (vitaminas y minerales). Obviamente, estos parámetros coinciden o corresponden a los establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud). Todas coinciden en fomentar el grupo de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, lácteos y el pescado, con una denominada categoría de “alimentos saludables”. Y una disminución o mayor control en el consumo de sal, carnes, embutidos (grasas saturadas), refrescos y bollería industrial, por su mayor aportación de grasas y azúcares añadidos. (Fundacion Alicia, 2017)

Los mensajes sobre prácticas alimentarias apropiadas –cuya expresión deberá ajustarse a los niveles de educación de la población– contenidos en las GABA han de recoger la siguiente información básica: •situación de salud y nutrición de la población; •disponibilidad y acceso a los alimentos; •patrones de consumo y prácticas alimentarias actuales. El diagnóstico de la situación alimentaria se hace mediante la revisión de encuestas, informes y documentos existentes con el fin de identificar la magnitud de los problemas, las soluciones posibles, y valorar el impacto de las intervenciones que es necesario poner en práctica(Calderón, 1999)

5.1.5. Población y Muestra

Dentro de este proyecto como ha determinado como población 44 personas quienes son colaboradores de la compañía como se detalla a continuación.

Listado del personal

Tabla 6. Listado del Personal Cooperativa Flota Alameda N°7

N°	Nombres y Apellidos
1	Álvaro Paucar Carlos Aníbal
2	Barragán Zurita Cesar Hernán
3	Bonilla Ilaquize William José
4	Calderón Jiménez Ricardo Daniel
5	Castillo Silva Gustavo Ruperto
6	Cañizares Riera Ángel Lautaro
7	Cevallos Padilla Santiago Adrián
8	Chipantiza Cayambe Klever Wilson
9	Domínguez Piedra Manuel Alberto
10	Fiallos Salinas Laban Daniel
11	Figueroa Bonilla José Alberto
12	Figueroa Pacheco Daniel Alberto
13	Gines Sandoval Mario Rodrigo
14	Gualotuña Álvarez Freddy agosto
15	Lloay Alvarado Franklin Vinicio
16	López Guanochanga Oscar Iván
17	Madera Chilig Edwin Geovanny
18	MaiguaValdiviezo Ángel Edgar
19	Maldonado Robelly Jorge Enrique
20	Melendres Hidalgo Cesar Porfirio
21	Mestanza Cevallos Ricardo Xavier
22	Mestanza Cevallos Edgar Fabián
23	Moncayo Armijos Logia Elina
24	Monteros Pérez Gabriel Humberto
25	Morales Cerón Miguel Ángel
26	Morales Ortega Cesar Javier

27	Morales Villareal José Miguel
28	Moreno Sigcha Ángel Guillermo
29	Ortiz Chicaiza Jorge Patricio
30	Ortiz Chicaiza Luis Enrique
31	Palacios Arboleda Jaime Raúl
32	Patate Villacres Patricio Daniel
33	Salguero Carrera Cesar Aníbal
34	Sigcha Shuguli Edwin Roberto
35	Toapanta Pillajo Luis Alonso
36	Torres Pineda Vicente Wilson
37	Valencia Paredes Gustavo Hernán
38	Velasco Molina Sandra Vilma
39	Venegas Sillo Lida Josefina
40	Villacís Fiallos Honofre Nasareth
41	Viracucha Chachaguay Oscar Javier
42	Viracucha Calderón Gerardo
43	Yajamin Tupiza Segundo Luis
44	Zamora Segundo Pablo

Fuente: Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7

Elaborado por: Jessica Viveros

5.2. Metodología

La metodología implementada en este proyecto se menciona a continuación:

Tipos de Investigación

Estructura (I+D+I)

La estructura del presente proyecto está basado en el modelo I+D+I (Investigación, Desarrollo e Innovación)

Investigación Descriptiva

A la que también se le conoce como investigación estadística. Trata de describir los datos que se obtienen de la investigación para ver cuál es su impacto en la vida de las personas. De forma que se pueda actuar de una forma preventiva en ciertos sectores de la población y en lugares concretos. (Giner, 2019)

Técnicas de Recolección de Datos

Observación Directa

La observación directa es un método de recolección de datos que consiste en observar al objeto de estudio dentro de una situación particular. Esto se hace sin intervenir ni alterar el ambiente en el que el objeto se desenvuelve. De lo contrario, los datos obtenidos no serían válidos. (Martinez, 2019)

Encuesta

La encuesta es técnica de fuente primaria que permite recolectar información relevante para realizar investigaciones.

En el proyecto se utilizó la encuesta para determinar la problemática de la empresa, para esto se formuló preguntas cerradas enfocadas en el estilo de vida alimenticios de los colaboradores vinculado al desempeño laboral.

5.2.1. Encuesta para el levantamiento de información.

ENCUESTA

Objetivo. Esta encuesta tiene como objetivo evaluar el nivel de conocimiento de los socios de la Cooperativa de taxis Flota Alameda N°7 sobre los beneficios de una alimentación sana en el desempeño laboral, esta evaluación es confidencial y será utilizada únicamente con fines de mejora para los socios de la cooperativa.

Instrucciones:

- Lea detenidamente las preguntas, y conteste con veracidad.
- Utilice esfero azul y marque con una X cada respuesta.

1.¿Considera que es importante una buena alimentación para mejorar el desempeño en el trabajo?

SI NO

2.- ¿Tiene conocimiento de que alimentos favorecen y le brindan energía para desempeñarse mejor?

SI NO

3.- ¿Ha recibido capacitación sobre alimentación y rendimiento laboral?

SI NO

4.-.- Ud. consume al menos las 3 comidas principales. (Desayuno, almuerzo, merienda)

SI NO

5.- ¿Ha sentido Ud. en el transcurso de su jornada fatiga, cansancio e irritabilidad?

SI NO

6.- ¿Cumple con unos horarios establecidos para alimentarse en cada comida (desayuno, almuerzo, merienda)?

SI NO

7.- ¿Generalmente a qué lugar acude para alimentarse?

Casa Kioskos Restaurant

8.- ¿Al servirse sus alimentos tiene una dieta equilibrada?

SI NO

9.- ¿Ud. cree que lo que consume le afecta de alguna manera en sus actividades diarias?

SI NO

10.- ¿Se ha realizado controles médicos periódicamente?

SI NO

11.- ¿Le gustaría recibir información oportuna de la influencia de la alimentación en el rendimiento laboral?

SI NO

GRACIAS POR SU COLABORACION

5.2.2. Resultados de la aplicación de la encuesta

Pregunta N°1: ¿Considera que es importante una buena alimentación para mejorar el desempeño en el trabajo?

Tabla 7.-Pregunta N°1

	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VALIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
SI	44	100%	100	100
NO	0	0%	0	0
TOTAL	44			

Fuente: Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7

Elaborado por: Jessica Viveros

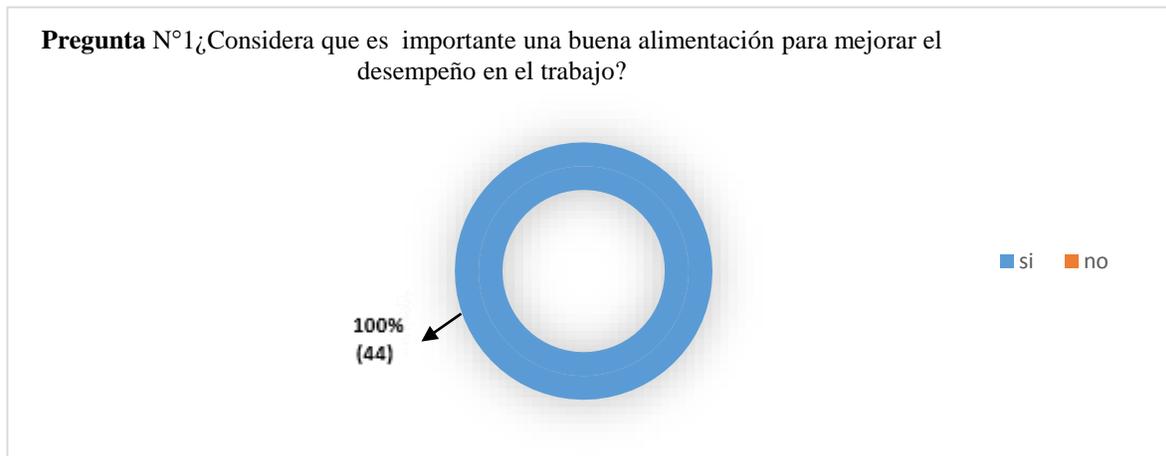


Figura 7.Pregunta N°1

Fuente: Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7

Elaborado por: Jessica Viveros

Análisis: Con respecto a la pregunta uno podemos evidencia que el 100% de los encuestados están conscientes de lo importante que es una buena alimentación para rendir adecuadamente en el trabajo, es decir los 44 encuestados afirmaron la importancia de ésta.

Pregunta N°2 ¿Tiene conocimiento de que alimentos favorecen y le brindan energía para desempeñarse mejor?

Tabla 8.- Pregunta N° 2

	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VALIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
SI	28	64%	64	64
NO	16	36%	36	100
TOTAL	44			

Fuente: Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7

Elaborado por: Jessica Viveros

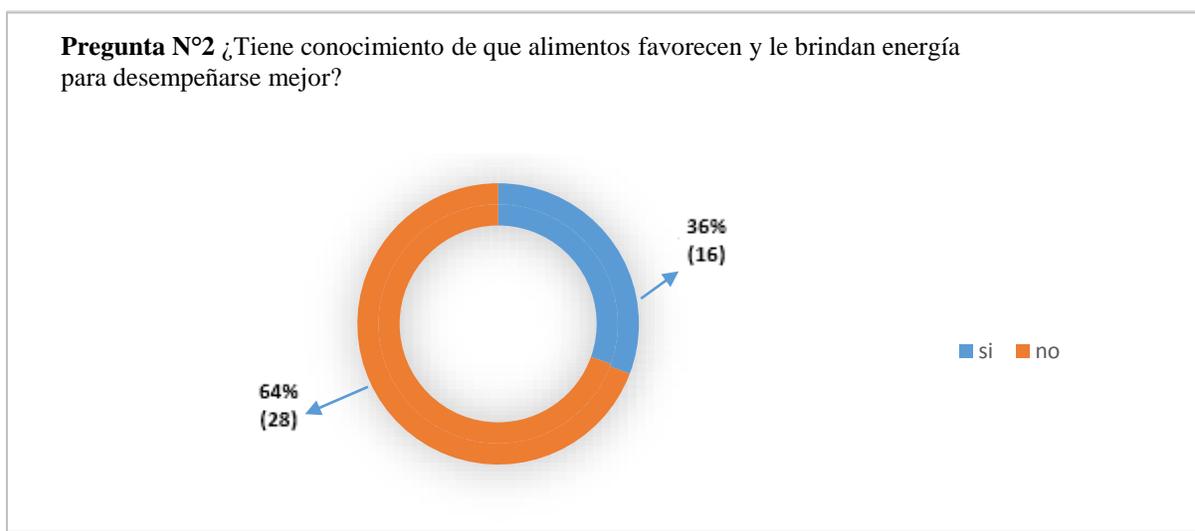


Figura 8. Pregunta N°2

Fuente: Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7

Elaborado por: Jessica Viveros

Análisis: Los datos señalan que el 36% no tiene conocimientos sobre el tema, sin embargo el 64% de los encuestados conocen sobre alimentos que favorecen y brindan energía, porcentaje relevante ya que con este proyecto se retroalimentara a los trabajadores logrando que todos tenga conocimiento pleno del factor alimenticio en el desempeño laboral.

Pregunta N°3.- ¿Ha recibido capacitación sobre alimentación y rendimiento laboral?

Tabla 9.- Pregunta N° 3

	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VALIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
SI	13	30%	30	30
NO	31	70%	70	100
TOTAL	44			

Fuente: Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7

Elaborado por: Jessica Viveros

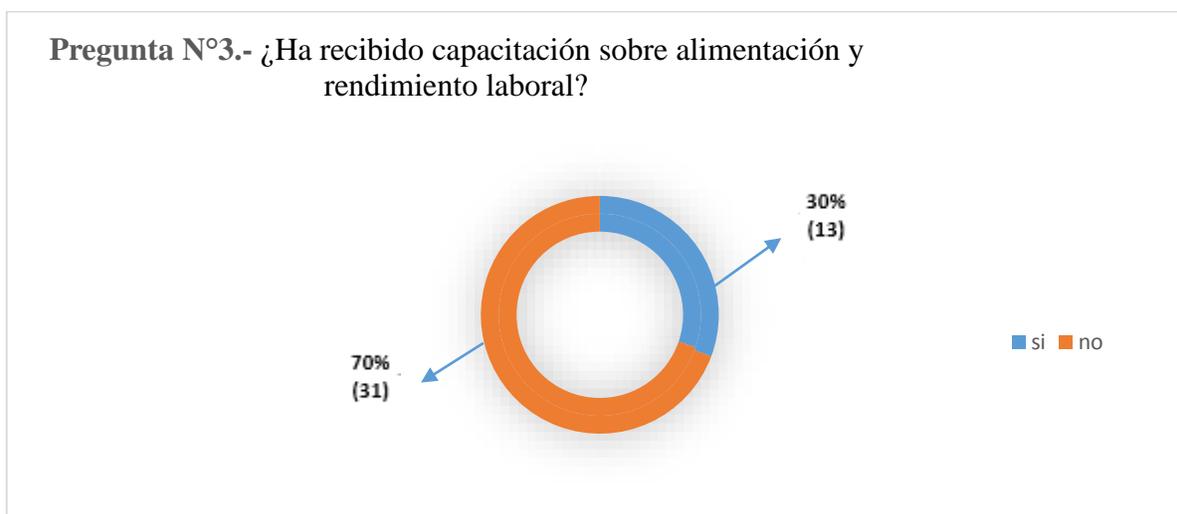


Figura 9.- Pregunta N° 3

Fuente: Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7

Elaborado por: Jessica Viveros

Análisis: Se ha evidenciado que el 70% de los encuestados es decir 31 trabajadores manifiesta no haber recibido capacitaciones sobre alimentación y rendimiento laboral, mientras que el 30% equivalente a 13 empleados afirmaron que tuvieron acceso de capacitación sobre el tema.

Pregunta N°4 Ud. consume al menos las 3 comidas principales. (Desayuno, almuerzo, merienda)

Tabla 10.- Pregunta N° 4

	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VALIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
SI	37	84%	84	84
NO	7	16%	16	100
TOTAL	44			

Fuente: Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7

Elaborado por: Jessica Viveros

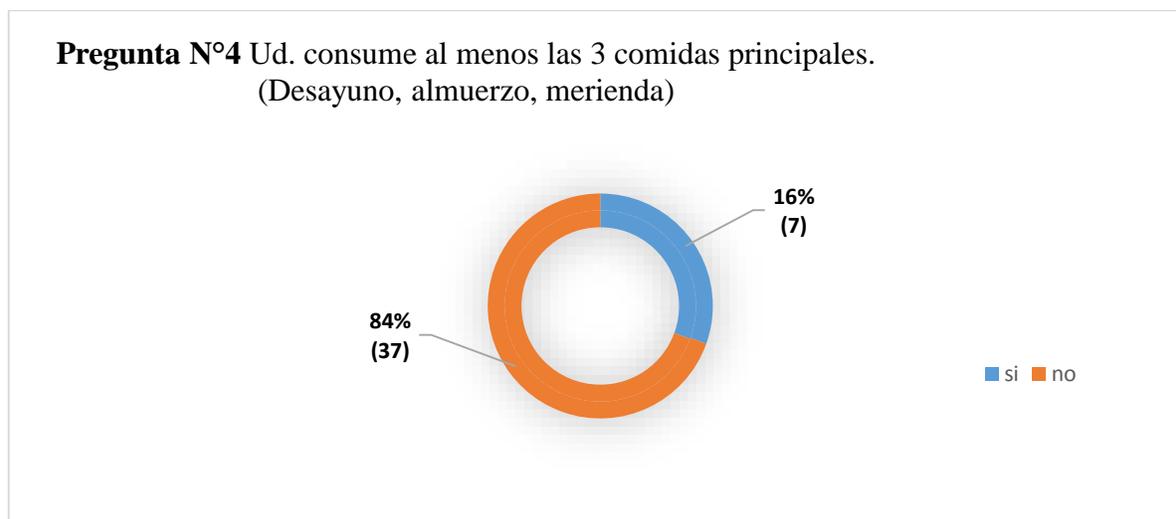


Figura 10.- Pregunta N° 4

Fuente: Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7

Elaborado por: Jessica Viveros

Análisis: Se obtiene que el 84% de los encuestados están conscientes de tener una alimentación responsable al consumir las 3 comidas principales, siendo esto un factor importante ya que una buena alimentación beneficiara a la organización al tener colaboradores en buenas condiciones para laborar, sin embargo el 16% expreso que no las consume.

Pregunta N°5: ¿Ha sentido Ud. en el transcurso de su jornada fatiga, cansancio e irritabilidad?

Tabla 11.- Pregunta N° 5

	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VALIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
SI	33	75%	75	75
NO	11	25%	25	100
TOTAL				

Fuente: Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7

Elaborado por: Jessica Viveros

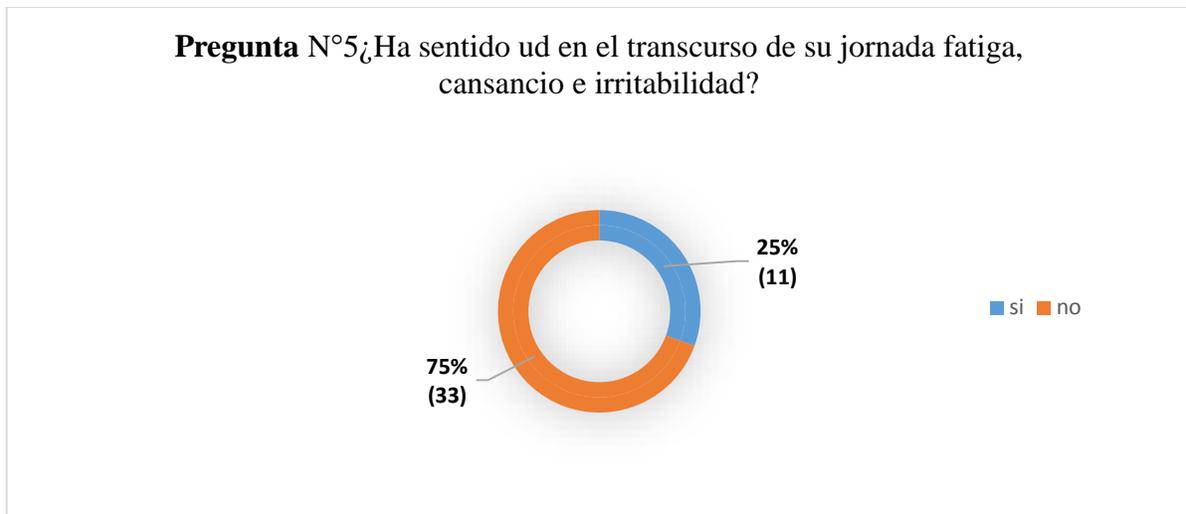


Figura 11.- Pregunta N° 5

Fuente: Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7

Elaborado por: Jessica Viveros

Análisis: Se observa en la quinta pregunta que el 75% ha presentado síntomas de fatiga, cansancio e irritabilidad en su jornada laboral es decir la mayoría del personal se ve afectado de alguna manera, mientras que únicamente el 25% del total señalo no tener la presencia de estos síntomas.

Pregunta N°6.- ¿Cumple con unos horarios establecidos para alimentarse en cada comida (desayuno, almuerzo, merienda)?

Tabla 12.- Pregunta N° 6

	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VALIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
SI	26	59%	59	59
NO	18	41%	41	100
TOTAL	44			

Fuente: Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7

Elaborado por: Jessica Viveros

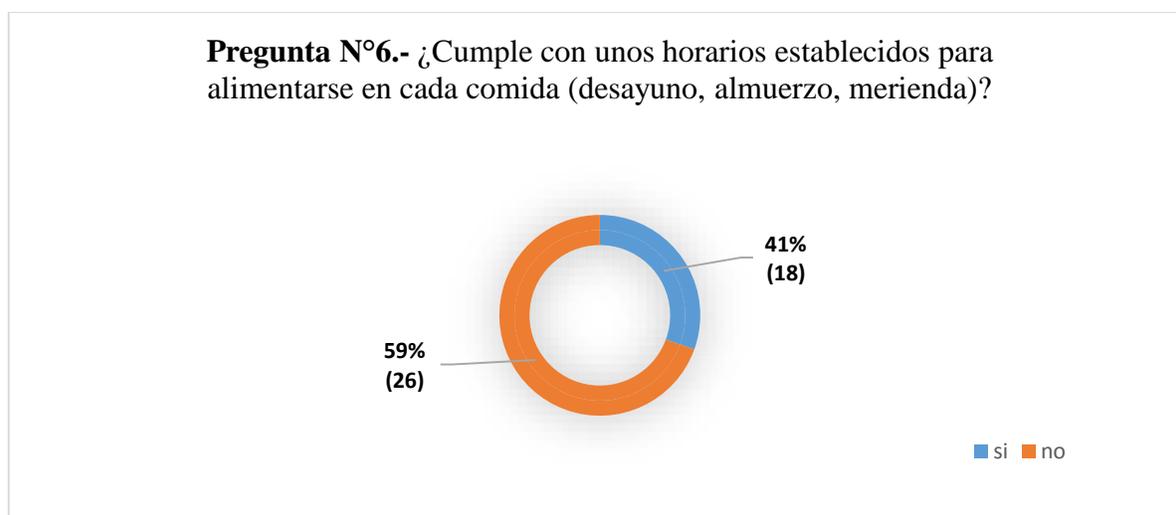


Figura 12.Pregunta N°6

Fuente: Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7

Elaborado por: Jessica Viveros

Análisis: El grafico señala que el 59% de los encuestados es decir 26 trabajadores manifiesta cumplir con horarios para alimentarse en cada comida, sin embargo el 41% indica que no se rige a horarios establecidos, siendo este un aspecto relevante para tomar medidas correctivas en beneficio del personal.

Pregunta N°7 ¿Generalmente a qué lugar acude para alimentarse?

Tabla 13. Pregunta N°7

	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VALIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
CASA	22	50	50	50
KIOSKO	1	2	2	52
RESTAURANT	21	48	48	100
TOTAL	44			

Fuente: Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7

Elaborado por: Jessica Viveros

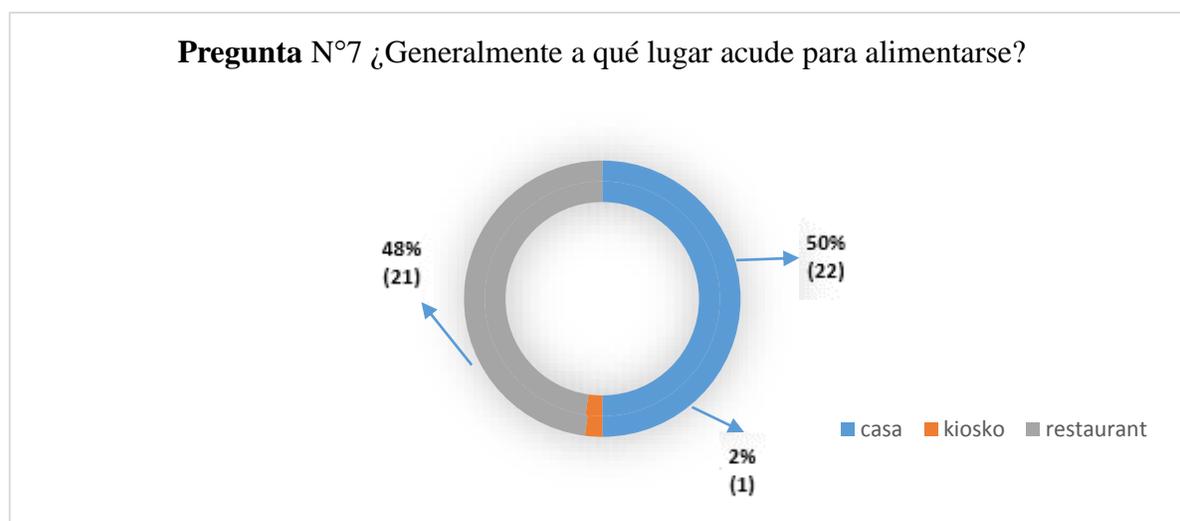


Figura 13. Pregunta N°7

Fuente: Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7

Elaborado por: Jessica Viveros

Análisis: La pregunta siete indica que el 50% de ellos es decir 22 trabajadores acuden a sus hogares, un 21% de los encuestados manifiesta que van a restaurante, es decir 21 colaboradores y únicamente el 2% asiste a kioskos para alimentarse.

Pregunta N°8.- ¿Al servirse sus alimentos tiene una dieta equilibrada?

Tabla 14.- Pregunta N° 8

	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VALIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
SI	14	31%	31	31
NO	30	69%	69	100
TOTAL	44			

Fuente: Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7

Elaborado por: Jessica Viveros

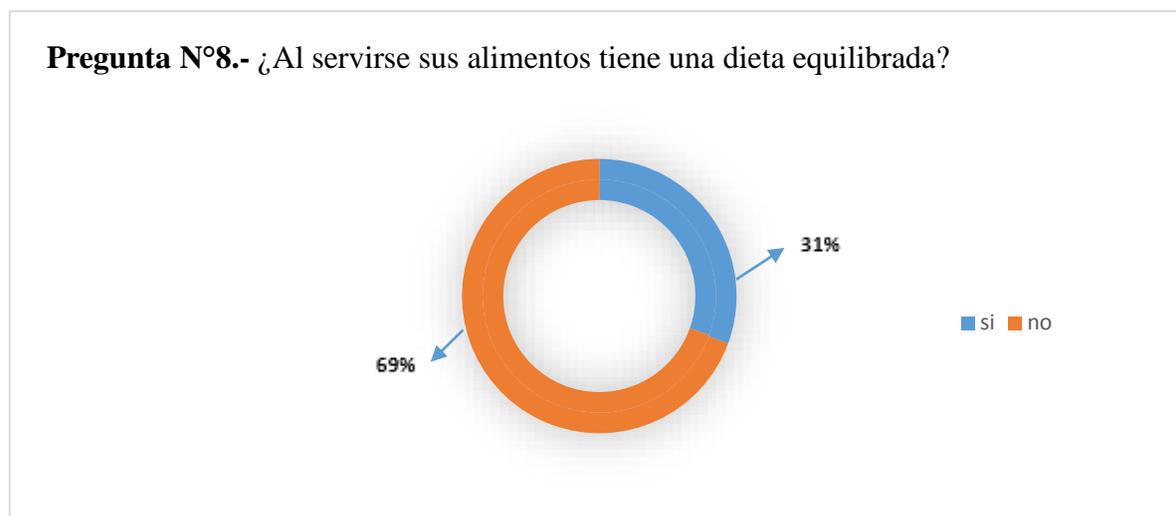


Figura 14.- Pregunta N° 8

Fuente: Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7

Elaborado por: Jessica Viveros

Análisis: El grafico señala que el 69% de los encuestados no mantiene una dieta equilibrada en sus alimentos lo que puede ser perjudicial para su salud y rendimiento, sin embargo el 31% restante afirma tener una dieta sana, siendo un porcentaje importante para impartir al personal técnicas saludables en la dieta para mantenerse en óptimas condiciones.

Pregunta N°9 ¿Ud. cree que lo que consume le afecta de alguna manera en sus actividades diarias?

Tabla 15.- Pregunta N° 9

	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VALIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
SI	32	73%	73	73
NO	12	27%	27	100
TOTAL	44			

Fuente: Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7

Elaborado por: Jessica Viveros

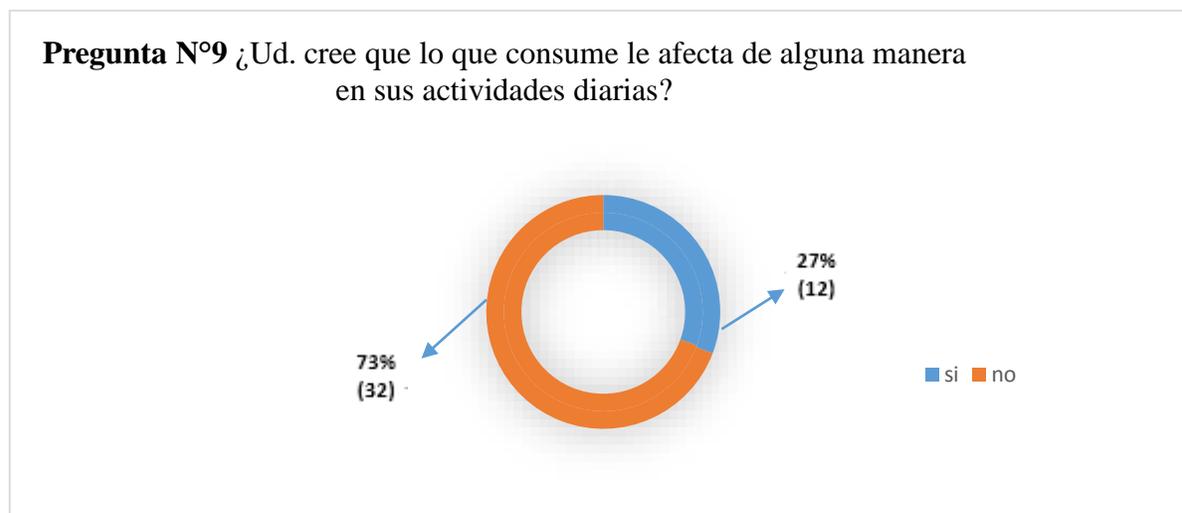


Figura 15.- Pregunta N° 9

Fuente: Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7

Elaborado por: Jessica Viveros

Análisis: El 73% señala que el no consumir alimentos sanos afecta de cierta manera el rendimiento en sus actividades diarias, mientras el 30% restante que expreso no verse afectado. Los datos son alentadores para poner en marcha la propuesta.

Pregunta N°10.- ¿Se ha realizado controles médicos periódicamente?

Tabla 16.-Pregunta N° 10

	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VALIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
SI	19	43%	43	43
NO	25	57%	57	100
TOTAL	44			

Fuente: Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7

Elaborado por: Jessica Viveros

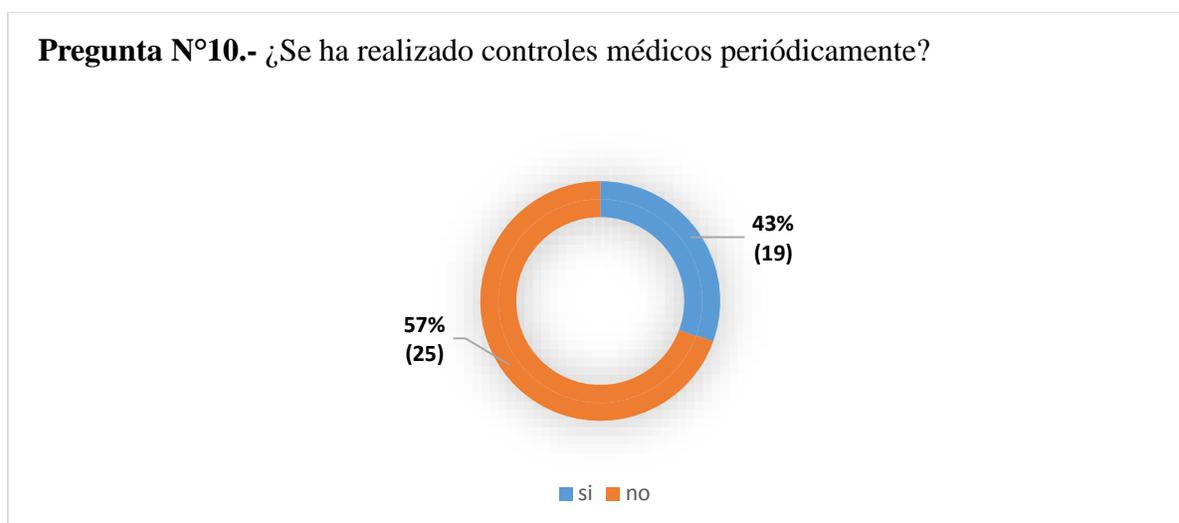


Figura 16.- Pregunta N° 10

Fuente: Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7

Elaborado por: Jessica Viveros

Análisis: El 57% de los encuestados manifiesta no asistir a controles médicos periódicamente, mientras que el 43% es decir 19 trabajadores afirman acudir a controles previos, siendo esto un porcentaje favorable ya que se el personal tendrá asistencia médica gratuita de profesionales en el tema.

Pregunta N°11.- ¿Le gustaría recibir información oportuna de la influencia de la alimentación en el rendimiento laboral?

Tabla 17.- Pregunta N° 11

	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VALIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
SI	39	89%	89	89
NO	5	11%	11	100
TOTAL	44			

Fuente: Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7

Elaborado por: Jessica Viveros

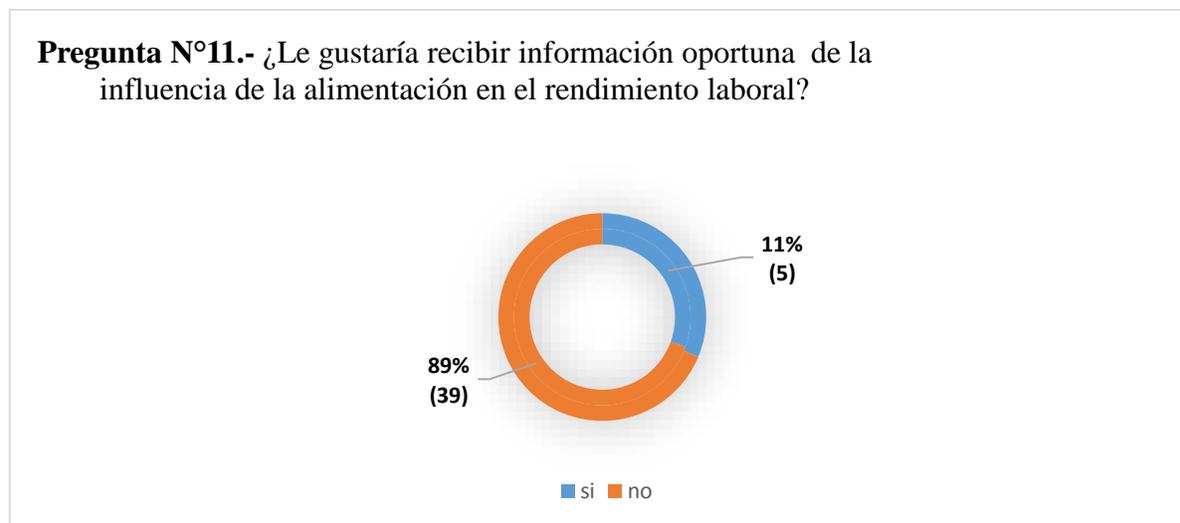


Figura 17.- Pregunta N°11

Fuente: Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7

Elaborado por: Jessica Viveros

Análisis: El grafico señala que el 11% no está interesados en recibir información sobre el tema, mientras que el 89%, porcentaje favorable que permitirá la ejecución de la propuesta.

5.3. Portada de la propuesta



Figura 18. Portada de la Propuesta

Elaborado por: Jessica Viveros

DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA NUTRICIONAL PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO LABORAL EN LOS COLABORADORES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS FLOTA ALAMEDA N°7, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO 2018-2019

PRESENTACIÓN

La presente guía ha sido elaborada con la finalidad de hacer partícipes a todos los colaboradores de la Cooperativa Flota Alameda N°7, y a su vez aportar con información práctica relevante sobre la influencia de la alimentación para desempeñarse correctamente en nuestras actividades diarias.

Los cambios siempre son un punto a favor y esta ocasión es la oportunidad de incluir en nuestro estilo vida tips saludables que contribuyan en el rendimiento laboral de cada uno de ustedes.

Seguros de que esta guía nutricional será una herramienta significativa en la vida de cada colaborador y la imagen corporativa como tal de la Cooperativa Flota Alameda N ° 7, indudablemente tenemos la certeza de que contaremos con trabajadores comprometidos en las condiciones adecuadas para continuar brindando servicios de calidad a la comunidad en general.

Atentamente,

Jessica Viveros

CONTENIDO

- **Importancia de una alimentación saludable en el rendimiento laboral**

- **Alimentos que favorecen en al desempeño laboral**

- **Frecuencia de consumo alimenticio del conductor**

- **Alimentación e hidratación de los conductores**

- **Enfermedades más comunes en transportistas**

- **Recomendaciones Saludables**





IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL RENDIMIENTO LABORAL

DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA NUTRICIONAL PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO LABORAL EN LOS COLABORADORES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS FLOTA ALAMEDA N°7, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO 2018-2019

Importancia de la alimentación saludable en el rendimiento laboral



Figura 19. Alimentación saludable.

Fuente: Imagen Google Alimentación

. El beneficio, repercutirá tanto en su salud como en su desempeño en el trabajo.

- Llevar una alimentación equilibrada hace que aumente nuestra vitalidad, mejora nuestra atención y nos ayuda a prevenir enfermedades crónicas



Figura 20. Salud y Vitalidad

Fuente: Imagen Google Salud



- Los empleos sedentarios, como los trabajos de oficina o de transporte, no necesitarán un extra de alimentos (Turijobs, 2018)
- Una alimentación equilibrada y en la cantidad y frecuencia adecuadas mantiene el nivel de energía y mejora el rendimiento. (Dirección General de Tráfico, 2014)



Figura 21. Energía y rendimiento Laboral

Fuente: Imagen Google Productividad

- Una buena alimentación significa que tu cuerpo obtiene todos los nutrientes, vitaminas y minerales que necesita para trabajar correctamente.
- Ayuda a mantener un peso adecuado, de acuerdo a la edad y estatura.
- Mejora el desempeño deportivo y en general, en cualquier actividad que realicemos
- Mejora la habilidad de concentración y los posibles cambios de humor. (Importancia, 2019)



Beneficios de llevar una vida saludable.

- **Permite mantener nuestra mente despierta:** si mantenemos una dieta saludable y organizada el cerebro llevara a cabo sus funciones adecuadamente por los nutrientes suministrados, esto ayudará a estar más atentos y precavidos al conducir.



Figura 22. Mente Activa

Fuente: Imagen Google Mente Activa

- **Ayuda a controlar el peso:** Llevar una dieta equilibrada con bajos niveles de grasas, carbohidratos y azúcares favorece al control de peso y por supuesto mantenerse sanos a largo plazo ya que por la actividad que con lleva los conductores son más propensos a contraer enfermedades como sobrepeso, obesidad o diabetes.



Figura 23. Ejemplo Vida Saludable

Fuente: Imagen Google Vida Saludable



- **Permite optimizar la productividad de los colaboradores:** Al consumir alimentos con importantes nutrientes esto hará que los colaboradores realicen sus actividades adecuadamente, precautelando su vida y de los clientes.



Figura 24.Productividad

Fuente: Imagen Google Ejemplo Productividad

- **Disminuye el riesgo de padecer enfermedades a largo plazo.:** Tener una alimentación saludable y responsable previene de contraer enfermedades crónicas las mismas que de cierta manera pueden impedir laborar apropiadamente y crear riesgo al conducir.



Figura 25. Enfermedad al conducir.

Fuente: Imagen Google Enfermedad al conducir



- **Genera una buena imagen corporativa:** El contar con trabajadores en buenas condiciones de salud permitirá que brinden servicio de calidad a la comunidad, siendo referencia por precautelar la salud personal y laboral de los colaboradores.



Figura 26. Calidad de Servicio

Fuente: Imagen Google Calidad y Servicio

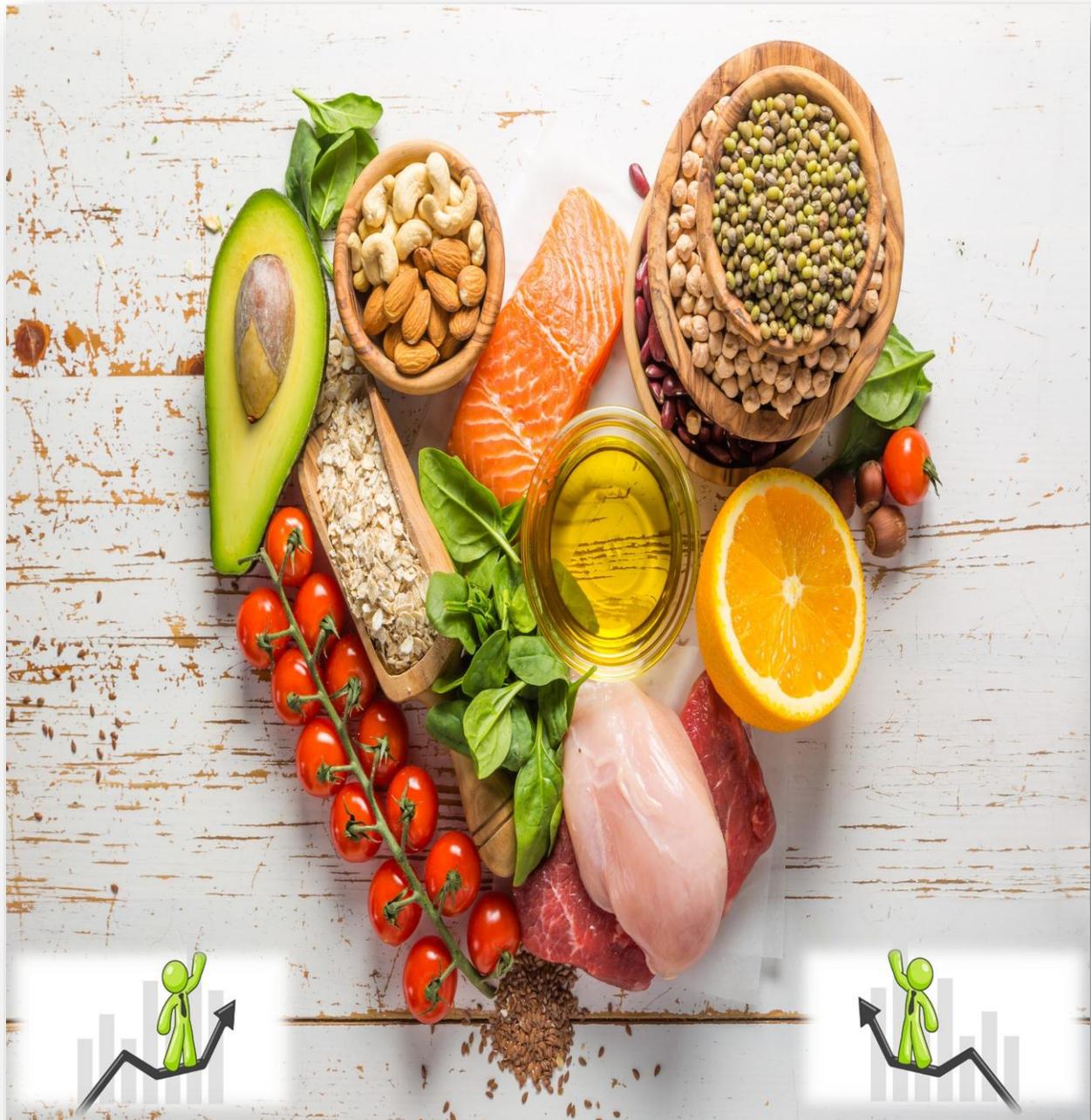
- **Conducir con precaución y evitar tragedias en la vía:** Mantener una alimentación saludable ayudara a estar en condiciones adecuadas para laborar, con esto se previene causar accidentes viales y precautelar la vida de los colaboradores en el volante.



Figura 27. Precaución en el volante.

Fuente: Imagen Google Precaución al conducir





ALIMENTOS QUE FAVORECEN AL DESEMPEÑO LABORAL

DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA NUTRICIONAL PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO LABORAL EN LOS COLABORADORES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS FLOTA ALAMEDA N°7, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO 2018-2019

Alimentos que favorecen al desempeño laboral

Una buena alimentación es clave para mejorar el rendimiento laboral, tanto física como intelectualmente. Existen alimentos o grupos de alimentos que, por su composición, potencian o favorecen la productividad laboral, puesto que disminuyen la sensación de fatiga y aumentan la capacidad de concentración. Lo más importante es que la dieta sea variada, de modo que contenga todos los ingredientes para evitar carencias y favorecer un mejor estado de salud de los trabajadores. (20minutos Editora S.L, 2014)

Entre los alimentos más comunes que aportan importantes cantidades nutritivas para desempeñarnos óptimamente tenemos:

- **Cereales:** Los cereales aportan carbohidratos, vitaminas, minerales y fibra que aportan la energía necesaria para desempeñar las diferentes labores y mantener un buen funcionamiento intestinal. (Bienestar, 2016)

Entre ellos tenemos: maíz, trigo, quinua, cabe destacar que la avena y cebada ayudan a controlar los niveles de colesterol así como también prevenir enfermedades del corazón y la diabetes.



Figura 28. Ejemplo de Cereales

Fuente: Imagen Google Ejemplo Cereales



Fruta: Este tipo de alimento aporta vitaminas, minerales y fibra necesarios para que el trabajador tenga un buen estado nutricional y de salud. El banano es buena fuente de energía y potasio necesaria al momento de desempeñar nuestro trabajo. (20minutos Editora S.L, 2014)

Entre las frutas más destacadas que aportan energía tenemos:

- **Naranjas.**- recomendable consumir en la mañana a la hora del desayuno o en ayunas ya que aporta Vitamina C y ayuda a prevenir enfermedades virales como la gripe así como también facilita la visión fundamental a la hora de conducir.
- **Manzanas, Peras y Sandia:** Estas aportan grandes cantidades de líquido esencial para mantenerse hidratados y evitar fatiga dentro del vehículo



Figura 29. Ejemplo de Frutas.

Fuente: Imagen Google Variedad Frutas



- **Verduras:** Las verduras contienen altos contenidos de vitaminas que nuestro cuerpo requiere para poder realizar nuestras actividades liberándonos del estrés y estabilizando el estado de ánimo de los trabajadores.

Es de suma importancia incluir una porción generosa para mantener tu cuerpo saludable.

Entre las verduras con gran aporte nutritivo tenemos:

Brócoli.- Contiene vitaminas importantes, su consumo beneficia en la concentración indispensable estar alerta y prevenidos al estar en el volante. Se puede consumir en ensaladas o sopas.

Zanahoria.- El consumo de esta ayuda a la visión, se recomienda comer en grandes trozos para mantener sus nutrientes o a su vez se puede tomar como batido con zumo de naranja la combinación nos brindara energía y precaución al conducir.



Figura 30.Ejemplo Verduras

Fuente: Imagen Google Variedad Verduras



Carnes, Pescado y Huevos: Son una fuente de nutrientes como el omega 3 que nos mantienen activos, además que favorecen en el funcionamiento del sistema inmunológico y previene de enfermedades cardiovasculares.

De preferencia consumir estos alimentos en cocinarlos al vapor o a la plancha para aprovechar sus beneficios.

- Comer carne roja aporta a nuestro cuerpo hierro indispensable para evitar la anemia, además que ayuda al buen rendimiento de nuestro cuerpo y el correcto funcionamiento del cerebro se recomienda comer una vez por semana para evitar estreñimiento e incomodidades dentro de su jornada laboral.
- **Pescado.-** Se debe considerar su consumo al menos dos veces por semana ya que reduce el riesgo de muerte cardiaca así como también la depresión.
- **Huevos.-** Recomendable consumirlos a la hora del desayuno de preferencia cocidos, sin duda este alimento ayudara a mantenerse concentrado y con energía.



Figura 31. Ejemplo Carnes y Pescado

Fuente: Imagen Google Variedad Carnes





FRECUENCIA DE CONSUMO

ALIMENTICIO

DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA NUTRICIONAL PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO LABORAL EN LOS COLABORADORES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS FLOTA ALAMEDA N°7, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO 2018-2019

Frecuencia de consumo alimenticio

Si bien es cierto lo más recomendable es consumir las cinco comidas ideales para mantenernos saludables, pero dado a que los alcances son distintas en la población al menos se dice que como mínimo se debería consumir 3 comidas principales que comprenden el desayuno, almuerzo y merienda. Esto no significa que al reducir el consumo no se beneficiara de los nutrientes que aportan.

De esta manera se deberá seleccionar los alimentos adecuados para que favorezcan en nuestra salud así como en nuestro desempeño.

Desayuno (7am a 8 am): El desayuno es la comida más importante ya que este contribuye grandes cantidades de nutrientes indispensables para desarrollarnos adecuadamente y así mantenerse con energía.

A continuación presentamos dos opciones de desayunos ideales para los profesionales del volante.

➤ **Desayuno Equilibrado (Opción 1)**

Vaso de leche (Aporta proteínas a nuestro cuerpo)

Tostadas integrales (Aporta energía a nuestro cuerpo)

2 Huevos cocinados con yema (Aporta con proteínas y grasas naturales a nuestro cuerpo)



➤ **Desayuno Equilibrado (Opción 2)**

Tazón de yogur con fresas frescas y plátano y avena (Aporta con proteínas, grasas naturales, antioxidantes, y energía a nuestro cuerpo)

Pan integral y queso (Aporta con Carbohidratos que se convertirán en energía para el cuerpo, grasas naturales y proteínas.

Vaso de jugo de naranja sin azúcar (Aportara con vitamina C y mejorará la visión)

No olvidar que el desayuno al menos de contener:

- Fruta: 40% (jugo o zumos frutales , fruta en trozos)
- Proteína: 20% (huevos cocidos , granola ,)
- Carbohidrato: 40% (pan integral , queso)



Figura 32. Ejemplo de Desayuno

Fuente: Imagen Google Ejemplo Desayuno



Refrigerio/ Media mañana(9:30am -1030am) : En esta etapa es indispensable consumir algo ligero ya que este entretiempo nos ayudara a continuar con energía y así evitar que tener mucha hambre en el almuerzo.

Aquí se puede consumir productos como:

- Una porción de guineo con yogurt
- Yogurt natural con granola
- Una porción de chochos y/o zumo de jugos naturales

Un producto que es de fácil acceso son las tradicionales ensaladas de frutas estas también son ideales para el refrigerio.



Figura 33. Refrigerio Frutal

Fuente: Imagen Google Ensalada de Frutas



Almuerzo (12:00 a 13:00pm): El almuerzo es muy importante en nuestra alimentación es por ello que se debe optar por comer en un lugar tranquilo, no olvidar triturar bien los alimentos para así evitar posibles daños en el sistema digestivo. En esta etapa opta por ser constante en el horario de consumo.

A continuación presentamos dos opciones de almuerzo.

➤ **Almuerzo Equilibrado (Opción 1)**

Pollo al vapor con ensalada de lechuga y tomate con 1 porción de arroz y vaso de jugo de naranja: Aporta proteínas, vitaminas y antioxidantes para el organismo a la vez el arroz es un cereal que comiéndolo en pocas cantidades da energía al cuerpo para desarrollar actividades en el día).



Figura 34. Ejemplo de Almuerzo

Fuente: Imagen Google Ejemplo Almuerzo



➤ **Almuerzo Equilibrado (Opción 2)**

Pescado al vapor con 1 porción de papa cocinada, ensalada de brócoli con zanahoria y jugo de piña (Aporta con proteínas, vitaminas, carbohidratos que brindaran energía al cuerpo que comiéndolas en cantidades moderadas mantenemos una dieta equilibrada).



Figura 35. Ejemplo Almuerzo

Fuente: Imagen Google Ejemplo Almuerzo

Para el almuerzo se debe considerar que contengan al menos:

- Verdura: 40% (habichuelas, arvejas tomate, lechuga)
- Proteína: 20% (pollo a la plancha , carne estofada, pescado al vapor)
- Carbohidrato: 40% (arroz , papas cocidas)



Media tarde (15:00 a 16:00pm): Aquí puedes consumir alimentos como los frutos secos que ayudan a reponernos después de una larga jornada y contribuyen con el buen funcionamiento del sistema nervioso

En este espacio se puede consumir productos como:

- Una porción de almendras, nueces, pistachos
- Una barra energética o granola
- Habas tostadas o pepas de zambo.

Importante no olvidar beber agua con frecuencia después de consumir los frutos secos.



Figura 36. Ejemplo Frutos Secos

Fuente: Imagen Google Ejemplo Frutos Secos



Merienda (19:00 a 20:00pm): Consumir porciones moderadas en la merienda para así evitar trastornos de sueño y molestias digestivas.

A continuación se propone como merienda lo siguiente:

Una porción generosa de ensalada, filete de pollo a la plancha y/o un jugo natural o té

verde: Aportara con grandes cantidades de minerales y proteínas al tener porciones considerables, el té verde ayuda a que el metabolismo desarrolle rápidamente en cuanto a la digestión de la cena, además que es ideal para reducir el colesterol y bajar de peso.

También se puede optar por consumir sopas o caldos ligeros con grandes porciones de verdura y pollo.

En la merienda se de tomar en cuenta que el menú contenga al menos:

- Verdura: 50%
- Proteína: 30%
- Carbohidrato: 20%



Figura 37. Ejemplo Merienda

Fuente: Imagen Google Ejemplo Merienda





ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN DE LOS CONDUCTORES

DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA NUTRICIONAL PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO LABORAL EN LOS COLABORADORES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS FLOTA ALAMEDA N°7, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO 2018-2019

➤ **Alimentación equilibrada y saludable**

La alimentación influye en tu seguridad al volante. Una alimentación incorrecta puede generarte fatiga, somnolencia, pesadez, reducir tus reflejos, tu capacidad de atención y aumentar el riesgo de accidentes. Por el contrario, una alimentación equilibrada y variada te puede ayudar a realizar un buen viaje y a disfrutar más de él. (Redacción AINIA, 2011)



Figura 38. Fatiga

Fuente: Imagen Google Fatiga en Vehículo



➤ **Comer frutas**

Las frutas son increíbles. Proporcionan agua al cuerpo así como azúcares naturales (mejor que el azúcar refinado). Intentar reemplazar dulces, como el chocolate, con un trozo de fruta como refrigerio de la tarde.

Por ejemplo, las fresas, poseen propiedades antienvjecimiento, los plátanos proporcionan energía y los arándanos previenen las enfermedades cardiacas.



Figura 39. Frutas

Fuente: Imagen Google Ejemplo Frutas



➤ **Alimentos que ayudan a mejorar la concentración**



Los siguientes alimentos serán de gran aporte entre ellos tenemos:

- **Pescado.-** Beneficioso para el sistema nervioso.

Figura 40. Ejemplo Pescado

Fuente: Imagen Google Ejemplo Pescado

- **Aguacate.-** Mejora la comunicación neuronal y circulación sanguínea



Figura 41. Ejemplo Aguacate.

Fuente: Imagen Google Ejemplo Aguacate



- **Cereales Integrales.**- Ayuda a la relajación. (trigo, quinua, cebada)



Figura 42. Ejemplo cereales integrales.

Fuente: Imagen Google Ejemplo Cereales

- **Frutos secos.**- Protegen las venas y arterias de una correcta oxigenación del organismo. (habas, almendras, nueces)



Figura 43. Ejemplo Frutos Secos.

Fuente: Imagen Google Frutos Secos



- **Yogurt.-** Ayuda a tener sentido de alerta y mejora en la memoria gracias a la tirosina que produce. (yogurt natural o yogurt griego)



Figura 44.Ejemplo Yogurt.

Fuente: Imagen Google Ejemplo Yogurt

- **Arándanos.-** Contiene altas dosis de antioxidantes que activan a las enzimas del cerebro, se los recomienda consumir una porción en el desayuno.



Figura 45.Ejemplo Arándanos.

Fuente: Imagen Google Ejemplo Arándanos



- **Plátano.-** Contiene potasio y vitamina C perfecto para las funciones cerebrales, puede ir acompañado de yogurt natural se puede consumir a cualquier hora del día.



Figura 46.Ejemplo Plátano.

Fuente: Imagen Google Ejemplo Plátano

- **Chocolate amargo.-** Ayuda a saciar el apetito y a reducir la ansiedad, se recomienda consumir únicamente un trozo.



Figura 47.Ejemplo Chocolate Amargo.

Fuente: Imagen Google Ejemplo Chocolate Amargo



- **Hidratación en los conductores**

Tras largas jornadas de trabajo es recomendable mantenerse hidratados para estar en buenas condiciones físicas y estar atentos mientras conducen, sin dejar de lado la alimentación que debe ser ligera. Una inadecuada hidratación provocaría, mareos, fatiga, y somnolencia.

Al menos cada dos horas deberán hidratarse, pero dado a que las ventas ambulantes ofrecen varios productos energizantes es mejor optar por agua mineral es favorecedor para el organismo, así se previene enfermedades cardiacas al evitar consumir estos productos.

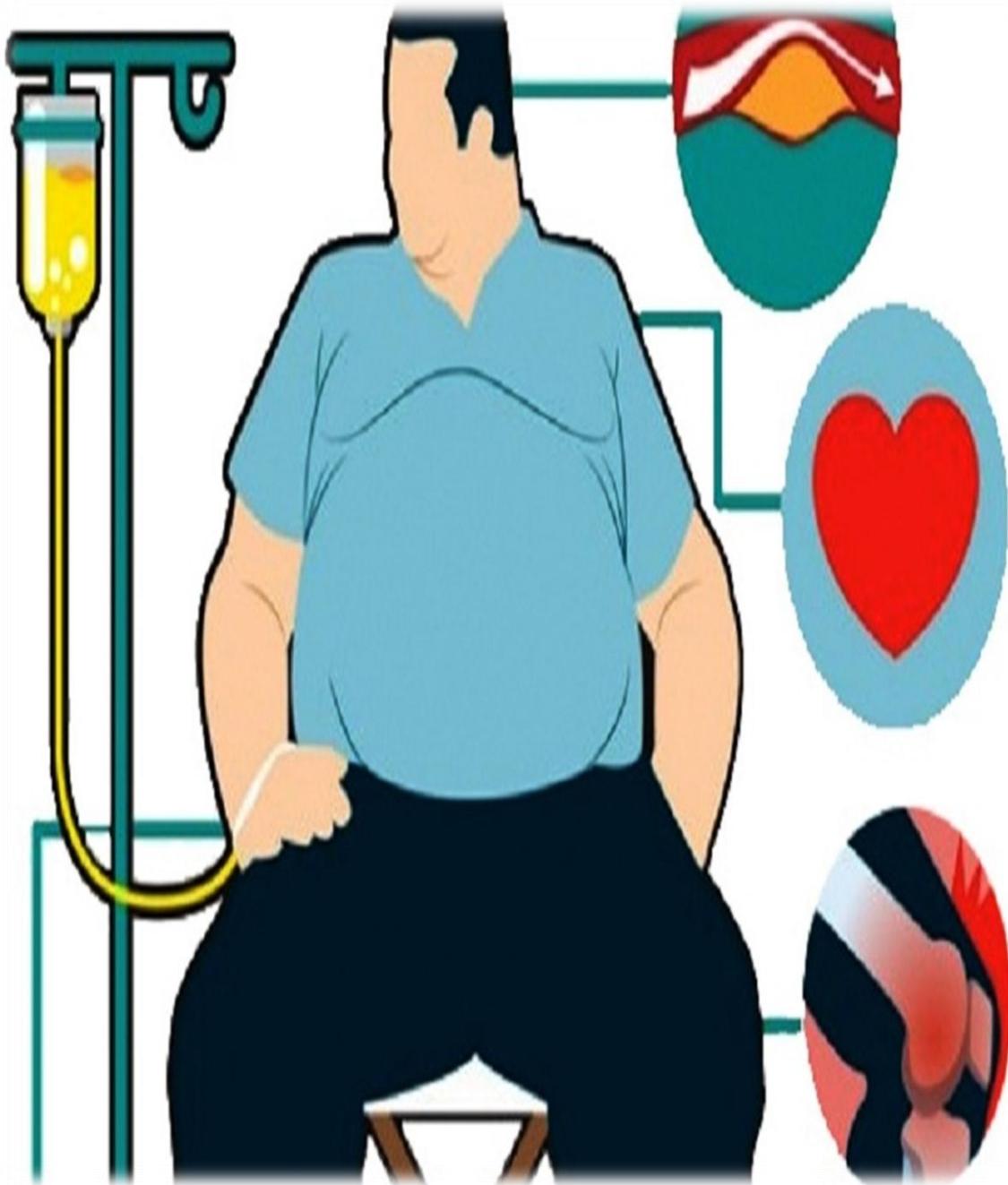


Figura 48. Hidratación

Fuente: Imagen Google Conductor Hidratándose

- Consuma al menos 2 litros de agua diarios
- Beba aunque no tenga sed
- En caso de viajes extensos consuma una cantidad baja para mantenerse estable la ingestión de líquidos.
- Puede tomar zumos de fruta o batidos.





ENFERMEDADES MÁS COMUNES

EN CONDUCTORES POR DEFICIENCIA ALIMENTICIA

DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA NUTRICIONAL PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO LABORAL EN LOS COLABORADORES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS FLOTA ALAMEDA N°7, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO 2018-2019

Enfermedades más comunes en conductores por deficiencia alimenticia.

- **Sobrepeso y Obesidad:** por un lado incide sobre la posición ergonómica para conducir, debido al cúmulo de grasa en tronco, en la utilización de los mandos, de los sistemas de seguridad, etc. Por otro lado la obesidad genera a corto plazo otras patologías, por ejemplo, la diabetes, los trastornos cardiovasculares, la hipertensión...., que influyen también en el riesgo vial. (Fundacion MAPFRE, 2019)



Figura 49. Obesidad

Fuente: Imagen Google Obesidad



¿Cómo pueden tratarse el sobrepeso y la obesidad?

- La promoción de estilos de vida saludables
- Regulación de la oferta de productos y servicios. Por ejemplo: reducción de la sal del pan, reducción del contenido de grasas malas (grasas trans) en los alimentos que producen las industrias
- Promoción de entornos saludables para apoyar a las personas en el proceso de realizar elecciones, de modo que la opción más sencilla sea la más saludable en materia de alimentos, actividad física periódica y exposición al humo de tabaco.(Ministerio de Salud Presidencia de la Nación, 2019)



Figura 50. Ejercicio

Fuente: Imagen Google Ejercicio





RECOMENDACIONES

SALUDABLES

DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA NUTRICIONAL PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO LABORAL EN LOS COLABORADORES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS FLOTA ALAMEDA N°7, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO 2018-2019

➤ **Elegir las manzanas en lugar de las bebidas energizantes**

Es recomendable el consumo de frutas ya que son una buena alternativa ya que nos brindan energía natural y su vez aporta con cantidades importantes de líquidos que nos mantendrán de cierta manera hidratados y previene la diabetes. Con esto evitaremos el consumo de bebidas energizantes que son perjudiciales para la salud.



Figura 51. Variedad Manzanas.

Fuente: Imagen Google Manzanas

Reducir los carbohidratos

Si no practica deporte de forma regular, necesitas comer menos carbohidratos (como la pasta, arroz, papas, etc). A menos que vayas a hacer algún trabajo físico extenuante, reduce su ingesta.

Estar sentado en el camión todo el día sin ejercitarse hace que esa energía extra que tiene

acumulada se convierta en grasa y colesterol. (FUSO, 2017)



➤ **Evitar la comida procesada**

Cuando se viaja por la carretera, es mucho más sencillo comprar comida rápida en algún restaurante. Sin embargo, este tipo de comida está lleno de conservantes y grasas. La calidad de los ingredientes puede ser muy baja y definitivamente no la mejor para tu salud. Optar mejor por algo más fresco, como comida casera, ensaladas, etc.



Figura 52. Comida procesada.

Fuente: Imagen Google Comida Procesada

Tomar al menos 1.5 litros de agua diario

El cuerpo necesita 2 litros de agua cada día la comida nos brinda 0.5 litros de agua, se necesitaría tomar al menos 1.5 litros de agua para completar el total diario. Si el agua parece no agradable en el consumo, optar por tomar algún refresco o zumo natural.



➤ **Comer solo la cantidad adecuada**

La mayoría de las personas comen más de lo que realmente necesitan. Con la edad, el metabolismo se desacelera y necesita menos calorías. Suele ocurrir que muchas personas mayores de 40 años comen tanto como lo hacían cuando eran jóvenes. Por tanto, Intentar reducir poco a poco la cantidades que consume.



Figura 53. Porción Alimentos

Fuente: Imagen Google Porción Alimenticia

➤ **Comer frutas**

Las frutas son increíbles. Proporcionan agua a nuestro cuerpo así como azúcares naturales (mucho mejor que el azúcar refinada). Intenta reemplazar dulces, como el chocolate, con un trozo de fruta como refrigerio de la tarde. Por ejemplo, las fresas, poseen propiedades antienvjecimiento, los plátanos proporcionan energía y los arándanos previenen las enfermedades cardiacas. (FUSO, 2017)



➤ **Desayuno saludable**

El desayuno es muy importante, lo sabemos todos. Aquí presentamos algunas opciones de desayuno sencillas y bajas en índice glucémico que se puede acompañar con una taza de café o té para comenzar bien el día:

- Yogurt natural sin azúcar combinado con frutas frescas y granola.
- Galletas de trigo con mantequilla de nuez y frutas frescas.
- Tostada de centeno con queso crema ligero y fruta.

➤ **Siempre hacer deporte**

Muchos de los conductores señalan que no tienen tiempo para hacer ejercicio. No obstante, caminar alrededor del camión durante inspecciones, o en los descansos es también hacer ejercicio. Es muy importante dar lo mejor para mantenerse en una rutina y hacer ejercicio al menos una vez al día.



Figura 54. Realizar Deporte

Fuente: Imagen Google Deporte



5.11. Proceso de socialización de propuesta

Este proyecto se dará a conocer en la matriz principal ubicado en Sector el Dorado entre Yaguachi N14-276 e Itchimbía, lugar en el cual cada periodo según la directiva requiere de la presencia de todos los socios de la cooperativa para tratar asuntos de carácter obligatorio.

Aspectos previos a la socialización del proyecto:

5.11.1. Bienvenida

La bienvenida al taller de sensibilización a cargo del Sr. Patricio Ortiz, presidente de la cooperativa de taxis Flota Alameda N°7.

5.11.2. Reglas de Oro

Las reglas consideradas a continuación se darán a conocer al inicio de la socialización con el fin de que no sea interrumpida de cualquier modo.

- Apagar el celular
- Alzar la mano despejar su inquietud.
- Participar si el anfitrión lo requiere.

5.11.3. Video

Para dar inicio a la socialización del tema se proyectara un video el cual busca crear conciencia sobre el estilo de vida que llevamos y que de cierta manera afecta a la salud así como también en el desempeño de nuestras actividades laborales.

La duración del mismo es de 2 minutos con 15 segundos.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=u-dC7A9uoG4>



Figura 55.Descripción del video.

Fuente:<https://www.youtube.com/watch?v=u-dC7A9uoG4>

5.11.4. Presentación de la guía nutricional

La señorita Jessica Viveros, será la encargada de la socialización del proyecto en este caso la guía nutricional para mejorar el rendimiento al personal de la Cooperativa de Taxis Flota Alameda N° 7.

Temas a tratar

- Importancia de una alimentación saludable en el rendimiento laboral.
- Alimentación e hidratación de los conductores.
- Recomendaciones Saludables.

5.11.5. Respuestas e inquietudes y retroalimentación

En este espacio se procederá a despejarán todas las inquietudes que mencionen los trabajadores.

5.11.6. Cierre de la socialización del proyecto

El cierre de la socialización del proyecto lo realizará la Señorita Jessica Viveros, manifestando su agradecimiento por la participación y apoyo del personal de la cooperativa.

5.11.7. Refrigerio

A todos los participantes se entregará un refrigerio.

CAPÍTULO VI

ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

6.1. Recursos

6.1.1. Recursos Humanos

- | | |
|--|-------------|
| 1. Responsable del proyecto. | 1 persona |
| 2. Tutor de proyecto. | 1 persona |
| 3. Lector del proyecto. | 1 persona |
| 4. Colaboradores Cooperativa Flota Alameda | 49 personas |

6.1.2. Recursos Tecnológicos

1. Computador
2. USB
3. Proyector
4. Parlantes

6.1.3. Recursos Materiales

1. Impresiones
2. Anillados
3. Empastados
4. Copias
5. Resmas de papel bond
6. CD
7. Trípticos

6.2. Presupuesto

Tabla 18. Presupuesto

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
USB	1	\$ 14.85	\$ 14.85
Impresiones	280	\$ 0.04	\$ 11.20
Anillados	2	\$ 1.50	\$ 3.00
Resma de papel	3	\$ 4.35	\$ 13.05
Refrigerios	50	\$ 1.35	\$ 67.50
Trípticos	50	\$ 0.40	\$ 20.00
Internet	4meses	\$ 10.50	\$ 42.00
TOTAL			\$ 171.60

Fuente: Investigación Propia

Elaborado por: Jessica Viveros

6.3. Cronograma

Tabla 19. Cronograma

ACTIVIDAD	DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				Mayo			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Investigación del tema																								
Capítulo I (Antecedentes)																								
Capítulo II (Involucrados)																								
Capítulo III (Árbol de Problemas y Objetivos)																								
Capítulo IV (Alternativas)																								
Capítulo V (Propuesta)																								
Capítulo VI (Aspectos Administrativos)																								
Capítulo VII (Conclusiones y Recomendaciones)																								
Entrega del Proyecto																								

Elaborado por: Jessica Viveros

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1. Conclusiones

- Se concluye con la elaboración de una guía nutricional la misma que busca mejorar el rendimiento laboral de los trabajadores impartiendo información relevante que aportara en sus conocimientos y mejorar su condición en general.
- Al compartir información clara sobre las bondades de varios alimentos que contribuyen al buen desarrollo físico emocional e intelectual permitirá que los colaboradores ejecuten sus actividades en las condiciones adecuadas para brindar un servicio de calidad.
- El estilo de vida que mantienen los trabajadores influye de cierta manera en el desempeño de sus labores, es por eso que se considera que la guía nutricional contribuye positivamente al modificar sus prácticas alimenticias y llevar una vida saludable.
- La guía nutricional permite prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y al socializar e implementar esta guía nutricional el personal se sentirá respaldado al precautelar su salud.
- La guía nutricional permitirá que todos mantengan un consumo responsable de sus alimentos con el fin de contribuir efectivamente en la productividad de los trabajadores.

7.2. Recomendaciones

- Se recomienda que la guía nutricional sea de socialización continua entre el personal vigente y nuevos colaboradores.

- Se recomienda a la cooperativa tratar con más frecuencia temas asociados al propuesto en este proyecto para tener un personal capacitado con el fin de mantener una sociedad saludable.

- Se recomienda dar seguimiento periódico de las condiciones de salud de sus colaboradores para precautelar posibles problemas que afecten a la imagen de los socios y de la cooperativa como tal.

- Se recomienda mantener los encuentros deportivos entre todo el personal ya que es de gran aporte al mantener una vida saludable acompañado de los tips saludables que se incluye en la guía nutricional.

- Se recomienda programar charlas nutricionales informativas con el núcleo familiar ya que ellos influyen directamente en el consumo alimenticio de cada uno de los colaboradores.

- Se recomienda promover el consumo de alimentos saludables la jornada laboral de todos los colaboradores, con el fin de evitar acudir a lugares de expendio de comida poco nutricional.

BIBLIOGRAFÍA

- 20minutos Editora S.L. (26 de Marzo de 2014). *20minutos.es*. Obtenido de <https://www.20minutos.es/noticia/2095540/0/alimentos-comer/rendir-mas-trabajo/empleo/>
- Bienestar. (19 de Febrero de 2016). *Publicaciones Semana S.A.* Obtenido de <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/que-comer-para-mejorar-la-productividad-laboral/461142>
- Calderón, C. M. (1999). *La elaboración de guías alimentarias basadas*. Obtenido de <http://www.fao.org/tempref/docrep/fao/X2650t/X2650t04.pdf>
- Circula Seguro. (2019). *Circula Seguro*. Obtenido de <http://www.circulaseguro.com/alimentacion-al-volante-8-alimentos-recomendables-y-7-que-debemos-evitar/>
- Definicion.de. (2019). *Definición.de*. Obtenido de <https://definicion.de/guia/>
- Definición.de. (2019). *Definición.de*. Obtenido de <https://definicion.de/desempeno/>
- Dirección General de Tráfico. (2014). *dgt.es*. Obtenido de http://www.dgt.es/PEVI/documentos/catalogo_recursos/didacticos/did_adultas/comer_bien.pdf
- Editores, L. (2004). *Lexus Diccionario Enciclopédico*. Barcelona: Lexus Editores.
- Escobar, D. (3 de Agosto de 2012). *Nutricion: La clave de una vida saludable* . Obtenido de Hospital Luis Vernaza : <https://www.hospitalvernaza.med.ec/blog/item/704-nutricion>
- Española, R. A. (2019). *Real Academia Española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/?id=Jvcxrlo>

- Fundacion Alicia. (28 de Abril de 2017). *Faros*. Obtenido de <https://faros.hsjdbcn.org/es/recomendacion/guias-alimentarias-como-herramientas-promover-salud>
- Fundacion MAPFRE. (2019). *MAPFRE Corporativo*. Obtenido de https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/programas/seguridad-vial/movilidad-segura-salud/sabias-que/obesidad-morbida-conduccion.jsp
- FUSO. (17 de Enero de 2017). *FUSO*. Obtenido de https://fuso.com.pe/blog/habitos_alimenticios_conductores_de_camiones/
- Giner, G. (21 de Febrero de 2019). Obtenido de esalud: <https://www.esalud.com/tipos-de-investigacion/>
- Hernández, G. (23 de Octubre de 2017). *Salud Panamá Punto Com*. Obtenido de <https://www.saludpanama.com/habitos-alimenticios-y-su-impacto-en-el-ambito-laboral>
- Importancia. (2019). *Importancia una guia de ayuda*. Obtenido de <https://www.importancia.org/buena-alimentacion.php>
- Martinez, C. (2019). *Lifeder.com*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/observacion-directa/>
- Ministerio de Salud Presidencia de la Nación. (2019). Obtenido de <http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/obesidad>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Que Significado. (2019). *Que Significado*. Obtenido de <https://quesignificado.com/habito/>
- Redacción AINIA. (2011). *Redacció AINIA*. Obtenido de <https://www.ainia.es/noticias/alimentacion-saludable/guia-sobre-habitos-de-alimentacion-y-recomendaciones-nutricionales-en-los-viajes-por-carretera/>

Significados. (2019). *Significados*. Obtenido de <https://www.significados.com/alimentacion/>

Trabajo y Alimentación. (Abril de 2019). *Eroski Consumer*. Obtenido de

<http://trabajoyalimentacion.consumer.es/para-todos-los-trabajos/alimentacion-y-salud-laboral>

Turijobs. (30 de 05 de 2018). *Turijobs blog*. Obtenido de

<https://www.turijobs.com/blog/alimentacion-saludable-en-el-trabajo/>

UNED. (2019). *Guia de Alimentacion y Salud* . Obtenido de [https://www2.uned.es/pea-](https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/presentacion/index.htm?ca=n0)

[nutricion-y-dietetica-I/guia/presentacion/index.htm?ca=n0](https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/presentacion/index.htm?ca=n0)

Venemedia Comunicaciones C.A. (2019). *Concepto Definición.De*. Obtenido de

<https://conceptodefinicion.de/alimentacion/>

ANEXOS

Anexos 1

¿QUÉ ES EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?



El semáforo nutricional es una herramienta visual que permite a las personas tener un mejor conocimiento del contenido de nutrientes críticos (sal, azúcar y grasas) de los productos procesados y ultraprocesados.

! El semáforo está basado en 100 gramos o 100 mililitros.




100 gramos equivale a 1/2 taza
100 ml equivale a 1/2 vaso

A continuación conoce que te dicen los colores del etiquetado. Interpreta el contenido de grasa, azúcar y sal en 100 gr con cucharaditas. Una cucharadita equivale a 5gr.

¿QUÉ TE DICE EL ROJO?

El color rojo representa una alerta. Es probable que el producto presente un alto contenido de grasa, o azúcar o sal. Es decir, podría tener un contenido calórico mayor y al ser consumido en exceso representa un riesgo para desarrollar sobrepeso, obesidad y complicar enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión y la diabetes.

Estás consumiendo:

Alto en grasa



4 cdtas o más

Alto en azúcar



6 cdtas

Alto en sal



6 cdtas

¿QUÉ TE DICE EL VERDE?

El color verde representa a un producto que contiene cantidades bajas de azúcar, sal o grasa. Su consumo no afecta a la salud de la persona y puede ser consumido a diario en las porciones y cantidades adecuadas.

Estás consumiendo:

Bajo en grasa



1/2 cdtas

Bajo en azúcar



1 cdtas

Bajo en sal



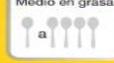
1/2 cdtas

¿QUÉ TE DICE EL AMARILLO?

El color amarillo en los productos representa prevención e indica que el alimento tiene una cantidad media de azúcar o sal o grasa y debe ser consumido con moderación y en porciones recomendadas o adecuadas.

Estás consumiendo:

Medio en grasa



1 a 4 cdtas

Medio en azúcar



1 a 4 cdtas

Medio en sal



1 cdtas

¿QUÉ SON LOS PRODUCTOS PROCESADOS?

Los productos procesados son aquellos que han pasado por algún proceso industrial en su elaboración. Como métodos de procesamiento y conservación se añade más cantidad de azúcar, grasas y sal. Además existen productos ultraprocesados que contienen poco o ningún alimento natural.



Anexos 2

RECONOCE A LOS PRODUCTOS PROCESADOS

(SODIO) SAL	AZÚCAR	GRASAS
<p>ALTO</p> <ul style="list-style-type: none"> -Margarina -Embutidos -Galletas de sal -Doritos -Papas fritas -Snacks de sal -Carnes ahumadas 	<ul style="list-style-type: none"> -Yogurt Saborizado -Gaseosas -Galletas de dulce -Jugos de fruta embotellados -Salsa de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> -Margarina -Aceites -Mayonesa
<p>MEDIO</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sopas instantáneas -Fideos -Atún -Bebidas energéticas 	<ul style="list-style-type: none"> -Avena Comercial -Leche saborizada -Yogurt saborizado -Atún -Embutidos 	<ul style="list-style-type: none"> -Leche saborizada -Yogurt saborizado -Queso -Cereal empaquetado -Gaseosas
<p>BAJO</p> <ul style="list-style-type: none"> -Leche saborizada -Yogurt saborizado -Queso -Cereal empaquetado -Gaseosas 	<ul style="list-style-type: none"> -Yogurt light 	<ul style="list-style-type: none"> -Queso Fideo -Cereal Empacado

Nota: Dependiendo de la marca del producto puede variar la semaforización





RECOMENDACIONES



Consumir una cucharadita de sal al día



Preferir el consumo de alimentos naturales



Bajo en grasa



Bajo en azúcar



Bajo en sal

Preferir productos con etiquetado verde



Reducir el consumo de grasas saturadas

SALUD AL PASO







Por el rojo ¡NO!

Por el amarillo a veces

Por el verde ¡SIEMPRE!



¡Usa el semáforo nutricional correctamente!

Contactos

Dirección: Av. Jorge Washington E4-54 y Amazonas.

Teléfonos: 2230578 – 2220506 – 2509373 – 2232140



SaludQuito



SaludQuito



Anexos 3

Alimentación Saludable

¿Qué es?

Es preferir una alimentación con los nutrientes necesarios para una vida sana, agradables a los sentidos, completos y equilibrados para cubrir las necesidades de nuestro cuerpo. (FAO 2011)

Realiza 3 comidas principales:

- Desayuno
- Almuerzo
- Cena

Según tu edad y necesidad, consume dos refrigerios entre comidas principales.

¿Por qué es importante un estilo de vida saludable?

Para sentirnos bien y prevenir enfermedades como: la diabetes, la hipertensión arterial, entre otras.

Plato Saludable

Elabora tu plato de esta forma para servirte tus comidas en casa, en un restaurante o al llevar la comida al trabajo.



Fuente: Adaptado (Harvard School of Public Health 2008)

Las personas que se alimentan conscientemente consumen porciones más pequeñas de alimentos y controlan su apetito. (Behav. Sci. 2012)

Tips saludables

- Procura usar aceites saludables como el de oliva, soya, canola, maíz y girasol, en poca cantidad, para cocinar y preparar ensaladas.
- Toma agua potable y evita las bebidas azucaradas.
- Come muchas frutas de todos los colores.
- Aliméntate con cereales integrales: Arroz, pan, pasta, papa, mote, choclo y alverja. Evita los cereales refinados como el arroz blanco y el pan blanco.
- Elige más variedad de vegetales; será mejor para tu salud.
- Consume proteínas de calidad como pescado, pollo, pavo, lácteos semidescremados y huevo. Proteínas de origen vegetal: fréjol, lenteja, haba, garbanzo y soya.
- Limita el consumo de carnes rojas y evita el tocino y los embutidos.
- Corre, ejercítate, muévete, permanece siempre activo. Todas las actividades encaminadas a mejorar la forma física incrementan el bienestar general.

Anexos 4

Realiza Actividad Física

- La actividad física es todo movimiento realizado con el cuerpo que produzca un gasto de energía. Te ayuda a mantenerte saludable física y mentalmente. (OMS 2015)
- Los niños y adolescentes de 5 a 17 años deben realizar un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física; y los adultos de 18 a 64 años un mínimo de 30 minutos diarios. (OMS 2007, 2013)
- El ejercicio ayuda a mantener el peso, disminuir el estrés, prevenir la depresión y fortalecer al corazón.

- Utiliza los gimnasios al aire libre de los parques.
- Sacá a pasear a tu perro.
- Bájete una parada de bus antes y camina.
- Sube y baja escaleras, no uses el ascensor.
- Planea tu actividad física en familia o con amigos.

Reduce el consumo de grasa



- Ten una alimentación equilibrada, no te excedas en el consumo de grasas diarias.
- Quita la piel y grasas al pollo y a la carne.
- Utiliza en pequeñas cantidades aceite vegetal de soya, oliva, canola, maíz y girasol.
- Prefiere carnes blancas como pollo y pescado.
- Reduce el consumo de margarina, mayonesa y todo tipo de grasas procesadas. Estos productos son los más perjudiciales para tu salud.

Trata siempre de cocinar los alimentos al vapor, a la parrilla o al horno. Estas opciones son más saludables que freír los alimentos. (OPS/OMS 2009)

Productos Ultraprocesados



Son aquellos que contienen poco o ningún alimento natural, se elaboran a partir de ingredientes artificiales, se conservan más tiempo que un alimento natural y se caracterizan por tener azúcar, sal y grasa en exceso.

- Pueden causar obesidad y enfermedades.
- Vienen en empaques muy grandes por lo que se fomenta su consumo excesivo.
- Pueden ser adictivos por sus grandes cantidades de azúcar, sal y saborizantes.
- Ejemplos de estos productos son las gaseosas, los jugos artificiales, las papitas y los bocaditos de maíz en funda.

Consumo agua



De 1 a 2 litros de agua hervida o purificada al día. (OPS/OMS 2009)



Alimentación Saludable

SALUD AL PASO

#SaludAlPaso www.quito.gob.ec

IMÁGENES DE SOCIALIZACION DE LA PROPUESTA

Anexos 5



Anexos 6

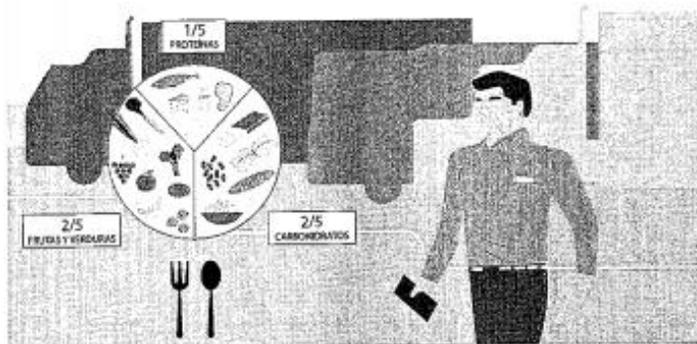


Anexos 7

ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN PARA CONDUCTORES PROFESIONALES

CAUSAS Y SÍNTOMAS

Una de las causas de Fatiga en conductores está relacionada con alimentación e hidratación. La comida pesada y/o en gran cantidad esfuerza al organismo a procesarla y disminuir funciones esenciales, como la concentración, estado de alerta y reflejos. Así mismo, la deshidratación se traduce en mareos, dolor de cabeza, somnolencia y fatiga, afectando la seguridad de todos los usuarios la vía.



ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN SANA Y SEGURA

Para tener una buena nutrición se deben incluir distintos tipos de alimentos y en cantidades adecuadas:

- A. 1/5 de Proteínas** (carnes rojas y blancas, pescado, huevo, lácteos).
 - B. 2/5 de Carbohidratos** (pastas, arroz, papa, legumbres).
 - C. 2/5 de Frutas y Vegetales.**
- Consuma caldos y sopas para facilitar la digestión.
 - Consuma agua frecuentemente (2 o más litros en el día).
 - En el viaje, consuma colaciones saludables (frutas, cereales, frutos secos, sandwich liviano).
 - Disminuya el consumo de sal, frituras, grasas, condimentos, salsas, azúcar, bebidas artificiales.

CONSECUENCIAS DE UNA NUTRICIÓN DESEQUILIBRADA

- Fatiga y somnolencia.
- Trastornos del sueño.
- Disminución de la atención y desconcentración.
- Estrés, irritabilidad, estreñimiento, osteoporosis, sedentarismo, obesidad, diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares.
- Disminución de la productividad, mayores gastos médicos.
- Problemas familiares y personales.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

- Comparta con su familia esta información para que lo ayuden en su alimentación.
- Al comprar alimentos, lea y compare las etiquetas y prefiera los que tengan menos grasa, azúcar y sodio.
- Mantenga un horario fijo para cada comida.
- Realice detenciones en el horario de sus comidas. Aproveche para estirarse e hidratarse.
- Prefiera los restaurantes en la ruta que ofrecen alimentación más saludable.
- Coma despacio y mastique bien.
- Nunca coma mientras conduce.
- No consuma alcohol al menos 24 horas antes de conducir.
- Realice 30 minutos de actividad física, por lo menos 3 veces a la semana.
- Evite consumir grandes porciones de alimento durante la jornada de conducción.
- Prefiera comer menos cantidad, pero más veces al día.



**COOPERATIVA DE TAXIS
"FLOTA ALAMEDA N° 7"**

Acuerdo Ministerial N° 445

Dir.: Elizalde y Gran Colombia Teléfono: 254 7055/0987 804 004
Quito - Ecuador

Quito 8 de Mayo del 2019

Señores
INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA
Presente.-

De mi consideración:

Me permite emitir el siguiente certificado a la **Srta. Jessica Nathaly Viveros Guasgua** portadora de **C.I:172499443-7**, quien realizo su trabajo de titulación en nuestra cooperativa, cumpliendo con los requisitos requeridos.

El tema realizado fue el Diseño e Implementación de una Guía Nutricional que mejore el rendimiento laboral en los colaboradores de la Cooperativa Flota Alameda N°7, Distrito Metropolitano de Quito, 2018-2019.

La elaboración y socialización de la guía nutricional se encuentra culminado e implementado en beneficio de la cooperativa.

Es todo en cuanto puedo decir en honor a la verdad, pudiendo el interesado hacer uso del presente documento en lo que estimare conveniente.



Atentamente,
Patricio Ortiz
Presidente de la Cooperativa de Taxis Flota Alameda N°7



Urkund Analysis Result

Analysed Document: Jessica Viveros Guia Nutricional Cooperativa de Taxis Flota Alameda.pdf (D51531137)
Submitted: 5/5/2019 2:54:00 AM
Submitted By: jviveros.like@gmail.com
Significance: 9 %

Sources included in the report:

CAPITULO 1 (1).....pdf (D51337955)
CAPITULO 1 (1).....-convertido.pdf (D51338819)
PAOLA CAIZA.pdf (D30286924)
Vallejo Sharon-proyecto octubre 2015.docx (D15702878)
Ramirez Flores Jessica Maribel 1.pdf (D30341360)
proyecto de titulacion Eduardo Quinaluisa.pdf (D43573363)
MARIA ALEJANDRA ROJAS VERDEZOTO.pdf (D26677035)
https://www.fuso.com.pe/blog/habitos_alimenticios_conductores_de_camiones/
https://fuso.com.pe/blog/habitos_alimenticios_conductores_de_camiones/

Instances where selected sources appear:

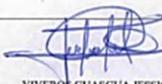
43



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA							CAREYES		
BITACORA PARA EL CONTROL DE PROYECTOS DE TITULACIÓN									
NOMBRE TUTOR:		VANEGAS PRIETO DIGNA GLADYS							
NOMBRE ESTUDIANTE:		VIVEROS GUASGUA JESSICA NATHALY							
CARRERA:		ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS - PERSONAL							
TEMA DE TITULACIÓN:		DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA NUTRICIONAL PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO LABORAL EN LOS COLABORADORES DE LA COOPERATIVA FLOTA ALAMEDA, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, 2018-2019							
IMPRESIÓN REPORTE:		Quito, 30 de mayo del 2019 19:00:25							
TIPO REPORTE:		ACUMULATIVO							
MODALIDAD:		INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION			PERIODO:		OCT 2018_MAR 2019		
NO. CODIGO	FECHA TUTORIA	TIPO ASESORIA	HORA INICIO	TEMA TRATADO	HORA FIN	HORAS	OBSERVACION	ESTADO SC	
1	156301	2018-12-22	INSITU	2018-12-22 11:00:00	ANTECEDENTES / CONTEXTO	2018-12-22 12:00:00	1.00	EXPLICACIÓN DEL CONTEXTO	PROCESADO
2	157862	2018-12-28	AUTONOMA	2018-12-28 16:00:00	ANTECEDENTES / CONTEXTO	2018-12-28 23:00:00	7.00	RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN Y ELABORACIÓN DEL CONTEXTO	PROCESADO
3	157863	2019-01-18	INSITU	2019-01-18 15:00:00	ANTECEDENTES / CONTEXTO	2019-01-18 16:00:00	1.00	CORRECCIONES Y APROBACIÓN	PROCESADO
4	156303	2018-12-22	INSITU	2018-12-22 11:00:00	ANTECEDENTES / JUSTIFICACION	2018-12-22 12:00:00	1.00	EXPLICACIÓN DE LA JUSTIFICACION	PROCESADO
5	157864	2019-01-03	AUTONOMA	2019-01-03 12:00:00	ANTECEDENTES / JUSTIFICACION	2019-01-03 17:00:00	5.00	REDACCIÓN DE LA JUSTIFICACION	PROCESADO
6	157865	2019-01-18	INSITU	2019-01-18 15:00:00	ANTECEDENTES / JUSTIFICACION	2019-01-18 16:00:00	1.00	APROBACIÓN	PROCESADO
7	156305	2018-12-22	INSITU	2018-12-22 11:00:00	ANTECEDENTES / DEFINICION DEL PROBLEMA CENTRAL (MATRIZ T)	2018-12-22 12:00:00	1.00	EXPLICACIÓN GENERAL	PROCESADO
8	157866	2019-01-18	INSITU	2019-01-18 15:00:00	ANTECEDENTES / DEFINICION DEL PROBLEMA CENTRAL (MATRIZ T)	2019-01-18 16:00:00	1.00	EXPLICACIÓN DEL CONTENIDO DE LA MATRIZ	PROCESADO
9	157869	2019-01-20	AUTONOMA	2019-01-20 13:00:00	ANTECEDENTES / DEFINICION DEL PROBLEMA CENTRAL (MATRIZ T)	2019-01-20 19:00:00	6.00	ELABORACIÓN DE LA MATRIZ	PROCESADO
10	157870	2019-01-25	INSITU	2019-01-25 15:00:00	ANTECEDENTES / DEFINICION DEL PROBLEMA CENTRAL (MATRIZ T)	2019-01-25 16:00:00	1.00	REVISIÓN FINAL Y APROBACIÓN	PROCESADO
11	157872	2019-01-25	INSITU	2019-01-25 15:00:00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MAPEO DE INVOLUCRADOS	2019-01-25 16:00:00	1.00	EXPLICACIÓN GENERAL	PROCESADO
12	157873	2019-01-27	AUTONOMA	2019-01-27 15:00:00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MAPEO DE INVOLUCRADOS	2019-01-27 22:00:00	7.00	ELABORACIÓN DEL MAPEO	PROCESADO
13	157876	2019-02-01	INSITU	2019-02-01 15:00:00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MAPEO DE INVOLUCRADOS	2019-02-01 16:00:00	1.00	APROBACIÓN FINAL	PROCESADO
14	157877	2019-02-01	INSITU	2019-02-01 15:00:00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MATRIZ DE ANALISIS DE INVOLUCRADOS	2019-02-01 16:00:00	1.00	EXPLICACIÓN DE LA MATRIZ CON LOS INVOLUCRADOS DIRECTOS E INDIRECTOS	PROCESADO
15	157879	2019-02-04	AUTONOMA	2019-02-04 14:00:00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MATRIZ DE ANALISIS DE INVOLUCRADOS	2019-02-04 19:00:00	5.00	ELABORACIÓN DE LA MATRIZ DE INVOLUCRADOS	PROCESADO
16	157880	2019-02-08	INSITU	2019-02-08 15:00:00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MATRIZ DE ANALISIS DE INVOLUCRADOS	2019-02-08 16:00:00	1.00	APROBACIÓN FINAL	PROCESADO
17	170538	2019-02-09	INSITU	2019-02-09 14:00:00	PROBLEMAS Y OBJETIVOS / ARBOL DE PROBLEMAS	2019-02-09 15:00:00	1.00	EXPLICACIÓN DEL ÁRBOL DE PROBLEMAS	PROCESADO
18	170539	2019-02-10	AUTONOMA	2019-02-10 09:00:00	PROBLEMAS Y OBJETIVOS / ARBOL DE PROBLEMAS	2019-02-10 16:00:00	7.00	ESTRUCTURA Y CORRECCIONES DEL ÁRBOL DE PROBLEMAS	PROCESADO
19	170540	2019-02-15	INSITU	2019-02-15 15:00:00	PROBLEMAS Y OBJETIVOS / ARBOL DE OBJETIVOS	2019-02-15 16:00:00	1.00	EXPLICACIÓN DEL ÁRBOL DE OBJETIVOS	PROCESADO
20	170541	2019-02-16	AUTONOMA	2019-02-16 09:00:00	PROBLEMAS Y OBJETIVOS / ARBOL DE OBJETIVOS	2019-02-16 16:00:00	7.00	ELABORACIÓN DEL ÁRBOL DE OBJETIVOS	PROCESADO
21	170544	2019-02-22	INSITU	2019-02-22 15:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS	2019-02-22 16:00:00	1.00	EXPLICACIÓN DEL CONTENIDO DE LA MATRIZ	PROCESADO
22	170545	2019-02-24	AUTONOMA	2019-02-24 09:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS	2019-02-24 16:00:00	7.00	ELABORACIÓN Y ANÁLISIS DE LA MATRIZ	PROCESADO
23	157881	2019-03-08	INSITU	2019-03-08 15:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE ANALISIS DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS	2019-03-08 16:00:00	1.00	EXPLICACIÓN GENERAL	PROCESADO
24	157882	2019-03-13	AUTONOMA	2019-03-13 16:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE ANALISIS DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS	2019-03-13 23:00:00	7.00	ELABORACIÓN DE LA MATRIZ PARA REVISIÓN	PROCESADO
25	157884	2019-03-15	INSITU	2019-03-15 15:02:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE ANALISIS DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS	2019-03-15 16:02:00	1.00	CORRECCIONES Y APROBACIÓN	PROCESADO
26	160365	2019-03-22	INSITU	2019-03-22 15:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS	2019-03-22 16:00:00	1.00	EXPLICACIÓN DEL DIAGRAMA Y SU ANÁLISIS	PROCESADO
27	160372	2019-03-27	AUTONOMA	2019-03-27 16:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS	2019-03-27 23:00:00	7.00	RECOPIACIÓN Y ELABORACIÓN DEL DIAGRAMA DE ESTRATEGIA	PROCESADO
28	162014	2019-03-28	AUTONOMA	2019-03-28 17:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS	2019-03-28 23:00:00	6.00	CORRECCIONES FINALES AL DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS Y ANÁLISIS	PROCESADO
29	162015	2019-04-06	INSITU	2019-04-06 13:16:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS	2019-04-06 14:16:00	1.00	APROBACIÓN FINAL	PROCESADO
30	160367	2019-03-29	INSITU	2019-03-29 16:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE MARCO LOGICO	2019-03-29 17:00:00	1.00	EXPLICACIÓN DEL CONTENIDO DE LA MATRIZ DE MARCO LÓGICO	PROCESADO

DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA NUTRICIONAL PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO LABORAL EN LOS COLABORADORES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS FLOTA ALAMEDA N°7, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO 2018-2019

31	162398	2019-04-02	AUTONOMA	2019-04-02 18:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE MARCO LOGICO	2019-04-02 23:00:00	5.00	INVESTIGACIÓN DE LA INFORMACIÓN PARA ELABORACIÓN DE LA MATRIZ	PROCESADO
32	162399	2019-04-06	INSITU	2019-04-06 13:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE MARCO LOGICO	2019-04-06 14:00:00	1.00	CORRECCIONES A LA MATRIZ DE MARCO LÓGICO Y EXPLICACIÓN DEL ANÁLISIS	PROCESADO
33	162400	2019-04-13	INSITU	2019-04-13 14:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE MARCO LOGICO	2019-04-13 15:00:00	1.00	REVISIÓN FINAL Y APROBACIÓN	PROCESADO
34	162017	2019-04-06	INSITU	2019-04-06 14:00:00	PROPUESTA / ANTECEDENTES (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-04-06 15:00:00	1.00	EXPLICACIÓN DE LOS ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA	PROCESADO
35	170542	2019-04-07	AUTONOMA	2019-04-07 09:00:00	PROPUESTA / ANTECEDENTES (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-04-07 16:00:00	7.00	DESCRIPCIÓN DE LOS ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN RECOPIACIÓN DE LA INFORMACIÓN PARA DEFINIR EL MARCO TEÓRICO	PROCESADO
36	170543	2019-04-12	AUTONOMA	2019-04-12 15:00:00	PROPUESTA / ANTECEDENTES (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-04-12 16:00:00	1.00	REVISIÓN Y APROBACIÓN	PROCESADO
37	162402	2019-02-15	INSITU	2019-02-15 15:00:00	PROPUESTA / DESCRIPCIÓN (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-02-15 16:00:00	1.00	EXPLICACIÓN DE LA ENCUESTA	PROCESADO
38	162403	2019-03-01	AUTONOMA	2019-03-01 16:00:00	PROPUESTA / DESCRIPCIÓN (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-03-01 23:00:00	7.00	APLICACIÓN DE LA ENCUESTA	PROCESADO
39	162404	2019-03-04	AUTONOMA	2019-03-04 16:00:00	PROPUESTA / DESCRIPCIÓN (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-03-04 23:00:00	7.00	TABULACIÓN DE LA ENCUESTA	PROCESADO
40	162405	2019-03-05	AUTONOMA	2019-03-05 17:00:00	PROPUESTA / DESCRIPCIÓN (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-03-05 23:00:00	6.00	TABULACIÓN DE LA ENCUESTA	PROCESADO
41	162406	2019-03-08	INSITU	2019-03-08 15:00:00	PROPUESTA / DESCRIPCIÓN (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-03-08 16:00:00	1.00	REVISIÓN FINAL Y APROBACIÓN	PROCESADO
42	162401	2019-04-13	INSITU	2019-04-13 14:00:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2019-04-13 15:00:00	1.00	EXPLICACIÓN DEL CONTENIDO DE LA PROPUESTA (MARCO TEÓRICO)	PROCESADO
43	170546	2019-04-14	AUTONOMA	2019-04-14 09:00:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2019-04-14 17:00:00	8.00	ELABORACIÓN DEL MARCO TEÓRICO Y DEFINICIÓN DEL ALCANCE DE LA PROPUESTA EN CUANTO A CONTENIDO	PROCESADO
44	170547	2019-04-15	AUTONOMA	2019-04-15 16:00:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2019-04-15 23:00:00	7.00	DESARROLLO DE LA PROPUESTA	PROCESADO
45	170548	2019-04-16	AUTONOMA	2019-04-16 16:00:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2019-04-16 23:00:00	7.00	DESARROLLO DE LA PROPUESTA	PROCESADO
46	170549	2019-04-17	INSITU	2019-04-17 15:00:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2019-04-17 16:00:00	1.00	CORRECCIONES Y SUGERENCIAS AL CONTENIDO DE LA PROPUESTA	PROCESADO
47	170550	2019-04-20	AUTONOMA	2019-04-20 09:00:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2019-04-20 18:00:00	9.00	EJECUCIÓN DE LAS CORRECCIONES	PROCESADO
48	170551	2019-05-01	AUTONOMA	2019-05-01 08:00:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2019-05-01 15:00:00	7.00	DISEÑO DE LA PORTADA DE LA PROPUESTA	PROCESADO
49	170552	2019-05-05	AUTONOMA	2019-05-05 08:00:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2019-05-05 16:00:00	8.00	SELECCIÓN DE GRÁFICOS E IMÁGENES PARA LA PROPUESTA	PROCESADO
50	170553	2019-05-06	AUTONOMA	2019-05-06 16:00:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2019-05-06 23:00:00	7.00	PLANIFICAR LA SOCIALIZACIÓN DE LA PROPUESTA	PROCESADO
51	170554	2019-05-11	AUTONOMA	2019-05-11 09:00:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2019-05-11 13:00:00	4.00	SOCIALIZACIÓN DE LA PROPUESTA. FOTOGRAFÍAS PARA LAS EVIDENCIAS	PROCESADO
52	170555	2019-05-15	INSITU	2019-05-15 15:00:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2019-05-15 16:00:00	1.00	APROBACIÓN DE LA PROPUESTA	PROCESADO
53	170556	2019-05-08	INSITU	2019-05-08 15:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / RECURSOS	2019-05-08 16:00:00	1.00	EXPLICACIÓN DEL SEXTO CAPÍTULO	PROCESADO
54	170557	2019-05-14	AUTONOMA	2019-05-14 17:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / RECURSOS	2019-05-14 23:00:00	6.00	REGISTRAR LA INFORMACIÓN RELACIONADA CON LOS RECURSOS UTILIZADOS EN LA PROPUESTA	PROCESADO
55	170558	2019-05-16	AUTONOMA	2019-05-16 16:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / PRESUPUESTO	2019-05-16 23:00:00	7.00	ELABORACIÓN DEL PRESUPUESTO	PROCESADO
56	170559	2019-05-17	AUTONOMA	2019-05-17 12:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / CRONOGRAMA	2019-05-17 16:00:00	4.00	ELABORACIÓN DEL CRONOGRAMA DE LOS CAPÍTULOS DEL PROYECTO	PROCESADO

57	170560	2019-05-18	AUTONOMA	2019-05-18 09:00:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / CONCLUSIONES	2019-05-18 17:00:00	8.00	ELABORACIÓN DE LAS CONCLUSIONES	PROCESADO
58	170561	2019-05-19	AUTONOMA	2019-05-19 10:00:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / RECOMENDACIONES	2019-05-19 16:00:00	6.00	ELABORACIÓN DE LAS RECOMENDACIONES	PROCESADO
59	170562	2019-05-20	AUTONOMA	2019-05-20 16:00:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / RECOMENDACIONES	2019-05-20 23:00:00	7.00	PREPARACIÓN DE ANEXOS	PROCESADO
60	170563	2019-05-21	AUTONOMA	2019-05-21 16:00:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / RECOMENDACIONES	2019-05-21 23:00:00	7.00	REVISIÓN DE BIBLIOGRAFÍA E ÍNDICES	PROCESADO
61	170564	2019-05-22	AUTONOMA	2019-05-22 16:00:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / RECOMENDACIONES	2019-05-22 20:00:00	4.00	ELABORACIÓN DEL ABSTRACT, DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTO	PROCESADO
62	170565	2019-05-22	INSITU	2019-05-22 17:00:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / RECOMENDACIONES	2019-05-22 19:00:00	2.00	REVISIÓN FINAL Y APROBACIÓN DEL PROYECTO	PROCESADO
TOTAL HORAS:							240		
 VAREGAS PRIETO DIGNA GLADYS TUTOR CI: 1709185175			 VIVEROS GUASGÚA JESSICA NATHALY ALUMNO CI: 1724994437			 JARA CRESPO EDWIN EMBIAN DELEGADO CI: 0102246253 FECHA:			



**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
CORDILLERA**

ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS

ORDEN DE EMPASTADO

Una vez verificado el cumplimiento de los requisitos establecidos para el proceso de Titulación, se **AUTORIZA** realizar el empastado del trabajo de titulación, del alumno(a) **VIVEROS GUASGUA JESSICA NATHALY**, portador de la cédula de identidad N° 172499443-7, previa validación por parte de los departamentos facultados.

Quito, 31 de Mayo del 2019


30 MAY 2019
Mariela Balseca
Sra. Mariela Balseca
CAJA "CORDILLERA"
CONSEJO DE CARRERA
Adm. de Recursos Humanos

Psi. Fabián Jara

DELEGADO DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN


Ing. William Parra
BIBLIOTECA


INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
"CORDILLERA"
30 MAY 2019
972 JVS
COORDINACIÓN FINANCIERA

Ing. Samira Villalba
PRÁCTICAS PREPROFESIONALES


30 MAY 2019
Msc. Frikzia Mendoza
DIRECTOR DE CARRERA


30 MAY 2019
Magui Ordoñez
Sra. Magui Ordoñez
SECRETARIA ACADÉMICA