

Diseño del plato saludable y apreciaciones de los trabajadores sobre una jornada de educación nutricional

Design of a healthy meal and worker feedback following one day of nutritional education

Esther Subero¹, Claret Mata² & Pablo Hernández³

Resumen

Una alimentación adecuada constituye un factor fundamental para la fuerza de trabajo productiva. La investigación tuvo como objetivo evaluar el diseño de un plato saludable y las apreciaciones de los trabajadores de una industria química sobre una jornada de educación nutricional en La Victoria, Edo. Aragua, año 2015. Se realizó una jornada de educación nutricional con participación activa de los trabajadores, cuya evaluación se realizó bajo una metodología mixta, para el enfoque cualitativo, se analizó las apreciaciones del grupo de estudio, y desde la perspectiva cuantitativa, se formuló el plato saludable a partir de las propuestas obtenidas por 40 trabajadores; contemplando 5 grupos de alimentos: proteínas, carbohidratos, vegetales, grasas y frutas. Como resultado, para cada grupo de alimentos se seleccionó el alimento con mayor porcentaje de menciones, los cuales fueron: pechuga de pollo a la plancha (50%), arroz blanco (62,5%), ensalada mixta (52,5%), aguacate (7,5%) y manzana (20%), respectivamente. Se observó en las apreciaciones de los trabajadores, que desean guiarse por los principios del plato saludable y cambiar sus hábitos de alimentación. Se concluye que el diseño del plato se consideró satisfactorio, con los principios nutricionales, y además, se obtuvieron apreciaciones positivas para equilibrar la alimentación, servir porciones adecuadas e incorporar todos los grupos de alimentos en sus comidas diarias. Se propone que esta actividad educativa constituya un aporte inicial para el desarrollo de un plan de formación integral que refuerce los hábitos de alimentación adecuada en los trabajadores.

Palabras clave: Dieta Saludable, Educación Alimentaria y Nutricional, trabajadores.

Abstract

Proper nutrition is a key factor for a productive workforce. The objective of the study was to evaluate the design of a healthy meal and feedback from workers at a chemical plant in La Victoria, Aragua State, who underwent a day of nutritional education in 2015. A one-day nutritional education session was carried out with active worker participation. We used a mixed methods approach, where a qualitative approach was used to analyze findings derived from the study group, and a quantitative component that resulted in the formulation of a healthy meal based on proposals from 40 workers in the context of the five basic food groups: proteins, carbohydrates, vegetables, fats and fruits. As a result, for each group, the meals most often selected were grilled chicken breast (50%), white rice (62.5%), mixed salad (52.5%), avocado (7.5%) and apple (20%). Workers expressed an interest in being guided by healthy eating principles and in changing their eating habits. In conclusion, the design of the meal was satisfactory and in line with nutritional principles; in addition, there was a positive attitude towards balancing meals, serving adequate portions and incorporating all food groups into their daily meals. This educational activity represents an initial step towards the development of an integral training plan that reinforces proper eating habits among workers.

Keywords: Healthy Diet, Food and Nutrition Education, workers.

¹ Estudiante del VII semestre de Nutrición y Dietética. Escuela de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina, Universidad Central de Venezuela. Caracas. Venezuela. e-mail: edsubero@gmail.com

² Magister en Nutrición. Cátedra de Nutrición en Salud Pública. Escuela de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina, Universidad Central de Venezuela. Caracas. Venezuela. e-mail: c.lujay.m@gmail.com

³ Magister en Nutrición. Cátedra de Nutrición Humana. Escuela de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina, Universidad Central de Venezuela. Caracas. Venezuela. e-mail: doctuscumliber@gmail.com

Introducción

La salud y el trabajo presentan una estrecha vinculación, puesto que cada uno influye directamente en el otro. Se espera que a mejor estado de salud mayor sea el nivel de productividad de un trabajador. Uno de los factores clave para que las personas puedan gozar de buena salud es la adecuada alimentación, constituyendo de esta forma un factor fundamental para la fuerza de trabajo productiva (Organización Internacional del Trabajo -OIT, 2005).

Una alimentación adecuada puede obtenerse del consumo de una variedad de alimentos que provean múltiples nutrientes incluyendo proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua. Una buena nutrición ayuda a mantener una salud física y mental óptima, y a su vez, permite la máxima concentración y alerta que son necesarias para realizar las tareas mentales o físicas que exige el trabajo (Du Plessis, 2012).

Debido a su invaluable papel en la productividad, salud y seguridad, la buena nutrición ha sido una preocupación fundamental para los empleadores y las organizaciones durante los últimos años (Eze et al., 2017; Bezerra, Oliveira, Pinheiro, Morais & Sampaio, 2017; Blanco, 2016; Okoro, Musonda & Agumba, 2016). La alimentación de los trabajadores resulta tan importante que en Venezuela desde 1998 se promulgan leyes a favor de la alimentación de la población trabajadora, la última reforma es la “Ley de Alimentación para los Trabajadores y Trabajadoras” (2014), la cual en el texto, tiene como finalidad regular el beneficio de alimentación para proteger y mejorar el estado nutricional de los trabajadores, a fin de fortalecer su salud, prevenir las enfermedades ocupacionales y propender a una mayor productividad laboral.

No obstante, proporcionar alimentos o bonos económicos pareciera no ser la solución que garantice la adecuada alimentación; se necesita educar a los trabajadores en materia alimentaria y nutricional para que se empoderen del conocimiento y sean capaces de elegir, entre los

grupos de alimentos, los ejemplares más saludables para elaborar una combinación nutritiva y equilibrada. Según la World Health Organization (WHO, 2012) el conocimiento razonable de la nutrición es el principal factor asociado con los buenos hábitos alimentarios.

Se ha establecido que el lugar de trabajo constituye la ubicación ideal para llevar a la práctica toda la teoría aprendida sobre la alimentación saludable, en marco del establecimiento entornos saludables (OIT, 2005). Esto se debe al hecho de que el trabajo es el lugar en el que los adultos pasan un tercio de las horas del día, realizando un almuerzo o comida al día en la cual pueden implementar las estrategias que refuerzan las conductas alimentarias saludables.

Es por esto que se desarrolló la presente investigación cuyo objetivo fue evaluar el diseño de un plato saludable y las apreciaciones de los trabajadores de una industria química sobre una jornada de educación nutricional en La Victoria, Edo. Aragua.

Material y métodos

Se trata de un estudio descriptivo y transversal, bajo una metodología mixta. En el enfoque cualitativo se buscó conocer las apreciaciones de los trabajadores de una empresa sobre una charla de alimentación saludable, mientras que bajo el enfoque cuantitativo se analizó los resultados de las propuestas para la formulación de un plato saludable luego de obtener el conocimiento de la charla nutricional.

La investigación se realizó en la planta de una industria química ubicada en la zona industrial de La Victoria, Edo. Aragua, durante el mes de agosto de 2015. La planta contaba con una nómina total de 83 trabajadores, distribuidos en diversas funciones y turnos laborales.

Se intervino a un grupo de 40 trabajadores, que asistieron, según conveniencia, a una jornada de salud y seguridad empresarial. A estos trabajadores se les impartió una charla de educación nutricional de 4 horas académicas de

duración (180 minutos), en donde se tocaron los siguientes tópicos: “*Los grupos básicos de alimentos*”, “*Raciones recomendadas y frecuencia de consumo*”, “*El plato o viandas saludables*” y “*Beneficios para la salud de una alimentación equilibrada*”.

Para la obtención de los datos se aplicó un cuestionario al finalizar la actividad, con dos preguntas abiertas, permitiendo que los participantes pudieran responder sin sesgos, sin ningún tipo de limitante y obteniendo información en profundidad de la actividad. Las preguntas fueron:

1) Basándose en lo aprendido hoy en la charla de nutrición, responda: ¿Qué piensa tener mañana en su plato o vianda de almuerzo?

2) Comente su apreciación de la charla, los aspectos que aprendió o le parecieron más relevantes.

Para el análisis cuantitativo de la formulación del plato saludable, se tomó la primera pregunta y separaron cada uno de los alimentos propuestos por cada persona como opción del plato saludable, luego se cuantificaron según número de menciones. Posteriormente se calculó el porcentaje de menciones en relación al número de participantes, con el fin de seleccionar los alimentos con mayor porcentaje de cada grupo y con estos datos realizar una imagen didáctica que agrupara la percepción final del plato saludable por parte de los trabajadores. Los grupos de alimentos considerados fueron: carbohidratos, proteínas, grasas, frutas y vegetales; siguiendo la estructura del plato saludable de Estados Unidos (Post, Haven & Maniscalco, 2011).

Para la sección cualitativa, se analizaron las respuestas con la lectura repetida de las mismas, subrayando las ideas principales y comparando las semejanzas entre las respuestas de los trabajadores. Finalmente, se seleccionaron y extrajeron las frases que permiten resumir el patrón o similitud de respuestas de acuerdo a los criterios de frecuencia, intensidad, especificidad y extensión de los comentarios de cada trabajador.

Resultados

La planta industrial visitada contó con un total de 83 trabajadores, de los cuales el 59 % era del género masculino. El grupo de estudio que acudió a la convocatoria de la jornada nutricional fue de 40 trabajadores, de los cuales el 52,5 % era del género femenino y 47,5 % masculino.

Formulación del plato saludable

En la tabla 1 se muestran los alimentos mencionados por los trabajadores en la construcción de un plato saludable, estos alimentos se muestran para los 5 grupos evaluados.

Resalta el hecho de que sólo los carbohidratos obtuvieron un número de menciones mayor al número de participantes, lo cual indica que algunos participantes optaron por combinar más de 2 alimentos fuente de carbohidratos en un mismo plato.

Le siguen en frecuencia las frutas, las cuales fueron mencionadas en número similar al de participantes. Luego, se encuentran las proteínas y los vegetales; finalmente el grupo de grasas, el cual tuvo un número de menciones muy bajo, sumando un 15% de muestra, constituyendo el grupo más olvidado a la hora de conformar un plato saludable.

En base a estas respuestas, y considerando únicamente al alimento más mencionado para cada uno de los 5 grupos, se procedió a diseñar la imagen del plato saludable el cual fue producto de las propuestas de los asistentes a la jornada de educación nutricional (figura 1).

Apreciaciones de la actividad.

De todas las apreciaciones consideradas se presentan a continuación las que engloban las ideas más frecuentemente expresadas. En líneas generales, todos los tópicos que formaron parte de la jornada de educación nutricional fueron contemplados en las apreciaciones.

Sobre los grupos básicos de alimentos KA, una mujer de 33 años, comentó. “*Planifico mis*

comidas y las de mis hijas... Tengo bajo peso y trato de incluir todos los grupos del trompo en mis comidas diarias". Esto da idea que el beneficio de la educación nutricional sobre la distribución de los grupos de alimentos no sólo sería para la trabajadora sino también para su grupo familiar.

Por otra parte, ZV, una mujer de 37 años expresó: "Debo traer en mi vianda una comida que cumpla con el trompo de los grupos de alimentos para comer balanceado, sentirme saludable y con mucha energía para hacer mis actividades".

Tabla 1. Alimentos mencionados en el diseño de un plato saludable por los trabajadores.

Carbohidratos			Proteínas		
Alimentos	Menciones	Porcentaje	Alimentos	Menciones	Porcentaje
Arroz	25	62,5%	Pollo	20	50%
Papas	6	15%	Carne	8	20%
Caraotas	6	15%	Pescado	6	15%
Plátano	3	7,5%	Chuleta Ahumada	1	2,5%
Pasta	3	7,5%			
Tajadas	2	5%	Grasas		
Arepas	1	2,5%	Alimentos	Menciones	Porcentaje
Arroz Integral	1	2,5%	Aguacate	3	7,5%
Lentejas	1	2,5%	Margarina	2	5%
			Aceite de oliva	1	2,5%
Frutas			Vegetales		
Alimentos	Menciones	Porcentaje	Alimentos	Menciones	Porcentaje
Manzana	8	20%	Ensalada	21	52,5%
Melón	4	10%	Lechuga, tomate y cebolla	5	12,5%
Cambur	4	10%	Tomate y cebolla	2	5%
Fruta	4	10%	Zanahoria	2	5%
Pera	3	7,5%	Zanahoria, remolacha y huevo	1	2,5%
Jugo de fruta	3	7,5%	Acelgas	1	2,5%
Durazno	2	5%	Repollo y zanahoria	1	2,5%
Mandarina	2	5%	Brócoli y zanahoria	1	2,5%
Guayaba	2	5%			
Patilla	2	5%			
Naranja	1	2,5%			
Fresa	1	2,5%			
Piña	1	2,5%			
Mango	1	2,5%			
Lechosa	1	2,5%			

n de 40 personas

Fuente: elaboración propia

Figura 1. Diseño del plato saludable.



Fuente: elaboración propia

El tema de raciones de alimentos fue referido por CB, hombre, 36 años: “Siempre recordaré las porciones recomendadas”, por lo que el enseñar las raciones con las proporciones de la mano, en lugar de las tazas y gramos parece ser más recordado.

MG, una mujer 31 años tuvo la siguiente apreciación sobre el tópico del plato saludable: *“Considero que el plato saludable es la forma adecuada para alimentarme ya que tiene todos los nutrientes que mi organismo necesita”*. De igual modo parece ser que las frutas fue un apartado que les llamó la atención a los asistentes, se presentan a continuación dos apreciaciones más al respecto: *“Trataré de equilibrar mi alimentación ya que todos los días como pasta sin frutas”* MM, mujer, 25 años. Por su parte WM, hombre 37 años dijo: *“Sólo agregué la fruta ya que lo demás estaba previsto con antelación”*.

Finalmente, en el tópico de beneficios para la salud de una alimentación equilibrada se extraen dos apreciaciones más: JJTR, hombre de 42 años dijo: *“Estamos para aprender, lo ideal sería que con el actual aprendizaje comenzáramos una alimentación balanceada, acorde y justa para nuestro cuerpo”*, mientras que JH, hombre de 49 años expresó: *“Lo voy a hacer así para ir comenzando con el cambio de hábitos en mi alimentación, para así tratar de mantener mi salud*

estable”, varias apreciaciones en torno a este último tópico fueron realizadas por personas mayores de 40 años, con alguna patología de base como hipertensión o hipercolesterolemia.

Discusión

La educación nutricional es fundamental para alcanzar una buena alimentación. En esta jornada de educación llama la atención como la asistencia fue mayoritariamente de mujeres a pesar de que en la planta industrial los hombres son más numerosos. Esto refuerza lo hallado en una revisión sistemática (Spronk, Kullen, Burdon & O’Connor, 2014) que indica que la mujer cuida más de la salud y le interesan más los tópicos de alimentación y nutrición saludable, pudiendo por esto responder en mayor medida a la invitación de la jornada nutricional.

En la formulación del plato saludable resaltaron los carbohidratos, se sabe que estos deben estar presentes en los alimentos ya que son utilizados para el suministro de energía al cuerpo (Granito, Pérez, Valero & Colina, 2013). Sin embargo, también se conoce que la digestión de los hidratos de carbono aumenta la glucosa en la sangre, y esto estimula la producción de insulina en el cuerpo humano, por lo que un exceso en su consumo está relacionado con mayor incidencia de diabetes (American Diabetes Association – ADA, 2017). En consecuencia deben de consumirse en la frecuencia y raciones recomendadas (Granito et al., 2013) para evitar enfermedades crónicas como la obesidad o la diabetes.

Los carbohidratos forman parte de la cultura alimentaria del venezolano, y es costumbre el realizar comidas con la combinación de dos o más tipos de alimentos fuente de carbohidratos como por ejemplo arroz con papas, arroz con plátanos, o bien, pasta con pan (Instituto Nacional de Estadística – INE, 2016). Esto concuerda con otros estudios (Kulkarni, 2004; Boyle & Holben, 2012), en lo que reportaron que a pesar de la educación nutricional la orientación cultural o costumbres dietéticas influyen en mayor medida en la elección de alimentos. Esto constituye un punto de interés para reforzar la educación nutricional en

las siguientes experiencias, incluyendo el reforzamiento en las cantidades adecuadas de carbohidratos si desean combinarse en una comida, con preferencia por alimentos ricos en fibra.

Los resultados de este estudio muestran que los trabajadores de la industria química fueron conscientes de que las proteínas son necesarias para la construcción y reparación del cuerpo (Mahan & Escott, 2008), por lo que se deben incluir en cada comida (Fuhrman, 2014). La gran mayoría ofreció una opción proteica en su plato, principalmente el pollo, en sus distintas preparaciones. Situación similar se presentó con las frutas.

La mayoría reportó en su evaluación una fruta entera, como parte primordial del plato saludable, sin embargo, resalta el hecho de que la opción más frecuente fuera la manzana, ya que este tipo de alimento no se produce en Venezuela, ni es común su consumo. Parece ser que, en este caso, las creencias alimentarias pudieran jugar un papel importante, ya que pudiera tenerse la creencia de que la manzana es más saludable que algunas otras frutas tropicales de producción nacional.

A parte de las frutas, otra de las fuentes principales de vitaminas y minerales protectores son los vegetales. En este caso, la mayoría los participantes se inclinó por reportar una palabra genérica para los vegetales: “Ensalada”, sin especificar los alimentos que la constituyen. Esto también debe tomarse en cuenta para futuras sesiones y enfatizar el poder de cada vegetal. Le sigue en frecuencia de reporte la ensalada de lechuga, tomate y cebolla, también muy común en la cultura alimentaria del venezolano.

Según Puoane, Matwa, Bradley & Hughes (2006) el consumo de frutas y vegetales depende también de la identidad y orientación cultural de los pueblos. Aunque en Venezuela no existe una aversión al uso y consumo de frutas y vegetales en las preparaciones, sino al contrario se realizan muchos guisos con vegetales y bebidas a base de frutas; se debe trabajar más en las raciones recomendadas para que se acerquen al ideal. Se ha establecido que el consumo de cantidades de frutas

y vegetales se asocia con el conocimiento correcto de las cantidades recomendadas (Florindo, Brownson, Mielke, Gomes, Parra, Siqueira, et al., 2015).

Los trabajadores de la industria química fueron poco conscientes de que las grasas y los aceites deben formar parte del plato saludable, fueron muy pocas las personas que reportaron un alimento fuente de lípidos. En este caso, el más frecuente fue el aguacate, que si bien botánicamente es una fruta, su aporte de ácidos grasos es tan abundante que a nivel nutricional se considera un alimento fuente de grasas.

Los lípidos son muy importantes, puesto que constituyen una fuente de energía y aunque su exceso en el cuerpo se almacena como tejido adiposo, deben estar presentes en la alimentación en su cantidad justa (Giacopini, Alonso, Ruiz, Ocanto, Martínez & Bosch, 2013). Quizás un aspecto relevante, sea que el diseño del plato saludable de EEUU (Post et al., 2011) no contempla una sección visual para el grupo de grasas, por lo cual, es más difícil para el grupo en cuestión recordar que las grasas deben estar presentes en su plato diario.

De estos resultados se extrae la idea de que pudiera realizarse una imagen nacional que relacione las figuras del plato saludable con el trompo de los alimentos de Venezuela, para que el mensaje no se diluya y contribuya a una mejor formación nutricional.

En general, los trabajadores de esta industria química fueron conscientes de la mayoría de los nutrientes necesarios para diseñar un plato saludable. Según la OIT (2012), un programa de nutrición adecuado debe sensibilizar, educar y proporcionar a los empleados la información necesaria para hacer buenas elecciones de alimentos.

En parte, eso era lo que pretendía esta experiencia. Por ello, los participantes expresan su intención por tratar de elegir las opciones más saludables entre los grupos de alimentos e

incorporar en sus preparaciones diarias los grupos que solían ignorar o descuidar.

En este sentido, se diseñó una imagen que agrupara las opciones más frecuentes de cada grupo de alimentos, es decir, realizada en base a las opciones de los propios trabajadores. La intención era crear una representación gráfica de apariencia real, de fácil entendimiento y que sirviera de ejemplo para futuras charlas. Al respecto, Shilts, Johns, Lamp, Schneider & Townsend (2015) comentan que es necesario traducir los iconos como el de “*My Plate*” en imágenes de comida real, ya que estos pueden resultar abstracto para muchas personas, especialmente, la de bajos ingresos y bajo nivel de instrucción. Para los autores, las fotografías en color proporcionan una impresión más realista que facilitan la comprensión de estos conceptos abstractos.

El diseño de este plato saludable genera un espacio para la participación de los trabajadores en proceso educativo. Así, se refuerzan los tópicos aprendidos y, a la vez, se les hace protagonistas de las próximas campañas nutricionales.

La WHO (2009) manifiesta que estas intervenciones participativas tienen un impacto positivo en el conocimiento de los empleados sobre alimentación y nutrición, ingesta de alimentos y condiciones de salud. En este estudio, los trabajadores manifiestan que les resulta enriquecedora la experiencia y que en consonancia a la información suministrada planean llevar una alimentación saludable que contribuya de manera positiva en su salud.

Con el desarrollo de esta imagen se pudiera asegurar una mayor aceptación por parte de los trabajadores, además que se pudiera adaptar a la dieta tradicional y cultura alimentaria de los empleados, tal como lo reportan los expertos (Okoro et al., 2016). Esta imagen podrá ser usada en las próximas campañas educativas, al exhibirse en carteles en las paredes y comedor de la empresa con mensajes alusivos al valor nutritivo de los alimentos y de buenos hábitos alimenticios. La literatura (Miller & Cassady, 2012; Quintiliani, Poulse & Sorensen, 2010), evidencia que el

conocimiento y la comprensión sobre la nutrición mejoran las modificaciones dietéticas y permite la toma de decisiones positivas, además que diversos estudios muestran a su vez que las intervenciones alimentarias en el trabajo suelen ser eficaces, especialmente para incentivar un mayor consumo de frutas y vegetales.

Entre las limitaciones de este estudio se encuentra que si bien, los hallazgos se realizaron en una muestra considerable de la planta, y aunque pueden expresar una tendencia, no puede generalizarse a todos los trabajadores, ni podría generalizarse a otras empresas del Estado Aragua en Venezuela, ya que las creencias, actitudes y circunstancias pueden diferir entre las muestras de la población.

Por otra parte, al tratarse de un estudio transversal y descriptivo, no se pudieron determinar las relaciones causales entre los factores que determinaron la elección de los alimentos. De igual modo, no se evaluó la cantidad, sólo el reporte del alimento. Todos estos elementos pudieran considerarse en estudios futuros de evaluación de la metodología educativa participativa.

Conclusión

En conclusión, el diseño del plato se consideró satisfactorio con los principios nutricionales, aunque se descuidaron aspectos como la diversidad alimentaria y la creatividad en las preparaciones. Además, se observó en las apreciaciones de los trabajadores, que ellos desean guiarse por los principios nutricionales del plato saludable y cambiar sus hábitos de alimentación.

Por lo anterior, se propone que esta actividad educativa con la estrategia de participación activa de los trabajadores en el diseño de un plato saludable constituya un aporte inicial para el desarrollo de un plan de formación integral que refuerce los hábitos de alimentación adecuada en los trabajadores de las industrias, poniendo mayor énfasis en la creatividad y diversidad alimentaria.

Referencias Bibliográficas

- American Diabetes Association. (2017). Standards of Medical Care in Diabetes – 2017. *Diabetes Care*, 40(Supp 1), S6-S11.
- Bezerra, I., Oliveira, A., Pinheiro, L., Morais, C. & Sampaio, L. (2017). Evaluation of the nutritional status of workers of transformation industries adherent to the Brazilian Workers' Food Program. A comparative study. *PLoS One*, 12(2), e0171821.doi:10.1371/journal.pone.0171822
- Blanco, G. (2016). Reflexión sobre la promoción de la salud en el trabajo. *Salud trab.*, 24(2), 139-143.
- Boyle, M. & Holben, D. (2012). *Community nutrition in action: An entrepreneurial approach* (6th ed.). Belmont, CA: Cengage Learning.
- Du Plessis, K. (2012). Factors influencing Australian construction apprentices' dietary behaviours. *Am J Mens Health*, 6(1), 59-66.
- Eze, N., Maduabum, F., Onyike, N., Anyaegunam, N., Ayogu, C., Ezeanwu, B., ... & Eseadi, C. (2017). Awareness of food nutritive value and eating practices among Nigerian bank workers: Implications for nutritional counseling and education. *Medicine (Baltimore)*, 96(10), e6283.
- Florindo, A., Brownson, R., Mielke, G., Gomes, G., Parra, D., Siqueira, F., ... & Hallal, P. (2015). Association of knowledge, preventive counseling and personal health behaviors on physical activity and consumption of fruits and vegetables in community health workers. *BMC Public Health*, 15, 344-352.
- Fuhrman J. (2014) *The End of Dieting*. England, UK: Harper Collins.
- Giacopini, M., Alonso, H., Ruiz, N., Ocanto, A., Martínez, B. & Bosch, V. (2013). Valores de referencia de grasas para la población venezolana. *ALAN*, 63(4), 293-300.
- Granito, M., Pérez, S., Valero, Y. & Colina, J. (2013). Valores de referencia de carbohidratos para la población venezolana. *ALAN*, 63(4), 301-14.
- Kulkarni, K. (2004). Food, culture and diabetes in the United States. *Clin Diabetes*, 22 (4), 190-2.
- Mahan, L. & Escott, S. (2008). *Foods, Nutrition, and Diet Therapy Education*. Philadelphia, USA: Saunders.
- Miller, L. & Cassady, D. (2012). Making healthy food choices using nutrition facts panels: The roles of knowledge, motivation, dietary modifications, goals and age. *Appetite* 59(1), 129-39.
- Okoro, C., Musonda, I. & Agumba, J. (2016). Evaluating the Influence of Nutrition Determinants on Construction Workers' Food Choices. *Am J Mens Health*. pii: 1557988315625775.
- Organización Internacional del Trabajo. (2005). Empleos y los ODMs: Superar la pobreza mediante el trabajo. *Revista Trabajo*, 124 (55), 26-9.
- Organización Internacional del Trabajo. (2012). *Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo: Estudio en empresas chilenas y recomendaciones adaptadas*. Santiago: Organización Internacional del Trabajo.
- Post, R., Haven, J. & Maniscalco, S. (2011). Setting the table with a healthy plate: make half your plate fruits and vegetables. *J Am Diet Assoc*, 111(11), 1644-7.

- Puoane, T., Matwa, P., Bradley, H. & Hughes, G. (2006). Socio-cultural factors influencing food consumption patterns in the black African population in an urban township in South Africa. *Human Ecology*, Special Issue 14, 89-93.
- Quintiliani, L., Poulse, S. & Sorensen, G. (2010) Healthy eating strategies in the workplace. *Int J Workplace Health Manag*, 3(3), 182-96.
- República Bolivariana de Venezuela. Ley de Alimentación para los Trabajadores y Trabajadoras. (2014). *Gaceta Oficial N° 6147 Extraordinario*. Caracas, Diciembre 17, 2014.
- República Bolivariana de Venezuela. Instituto Nacional de Estadística. (2016). *Encuesta nacional de consumo de alimentos (ENCA) – 2015*. Caracas: Ministerio del Poder Popular de Planificación.
- Shilts, M., Johns, M., Lamp, C., Schneider, C. & Townsend, M. (2015). A picture is worth a thousand words: customizing *myplate* for low-literate, low-income families in 4 steps. *J Nutr Educ Behav*, 47(4), 394-6.
- Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C. & O'Connor, H. (2014). Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *Br J Nutr*, 111(10), 1713-26.
- World Health Organization. (2009). *Interventions on diet and physical activity: what works*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2012). *Global Status Report on Non-communicable Diseases*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

Fecha de recepción: 25 de enero de 2017
Fecha de aceptación: 10 de mayo de 2017