



EFECTO DEL PROGRAMA "BRUSALUD" SOBRE IMC Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN TRABAJADORES DE EMPRESA BRULUAGSA

Mario Alfredo Jaramillo García¹, Marcela Hernández Sánchez¹, Carmen Juárez González¹, Imelda García Argueta¹,
Carmen Fuentes Cuevas¹, Claudia Salazar Ramírez¹ y Gabriela Ortega Coria¹

¹ Universidad Autónoma del Estado de México. gai_mx@hotmail.com

La dieta inadecuada y la inactividad física son las causas principales del sobrepeso y obesidad debido al desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. Es fundamental ideal, reforzar y evaluar programas de educación en nutrición para prevenir estas afecciones y sus comorbilidades. El objetivo de este trabajo fue evaluar el efecto del programa "Brusaud para ti" sobre el Índice de Masa Corporal (IMC) y los hábitos de alimentación de los trabajadores con sobrepeso y obesidad de la empresa Bruluagsa, Atlacomulco, Estado de México. Se calculó el IMC de los trabajadores de la empresa, y se aplicó una encuesta alimentaria de riesgo para detección de hábitos de alimentación al inicio y al final del estudio. El programa de intervención se desarrolló en seis sesiones de una hora por semana, en los primeros 30 minutos se realizaron rutinas de activación física, y en los siguientes 30 minutos se trataron diferentes temas de educación nutricional. Los resultados demuestran que hubo una mejora importante en hábitos alimentarios como aumento en el consumo de frutas y verduras, pescado, agua simple y disminución en cantidad de grasa y comidas rápidas; se encontró un promedio del peso inicial de 79.3 Kg, mientras que el peso promedio final fue de 78.59 Kg, lo que modificó a su vez el IMC disminuyendo en 0.35. A pesar de que el resultado no fue estadísticamente significativo, es posible que la ampliación, seguimiento y evaluación del programa proporcione mejores resultados a largo plazo, permitiendo así tener un mayor beneficio en la población objetivo.