

## EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y PATRONES DE CONSUMO ALIMENTARIO EN DOCENTES DE UN COLEGIO DE CORONEL OVIEDO.

### ASSESSMENT OF NUTRITIONAL STATUS AND FOOD CONSUMPTION PATTERNS IN TEACHERS OF A SCHOOL IN CORONEL OVIEDO.

Shirley María De Jesús Villalba Vazquez<sup>1</sup>, Lic. Laura Paredes<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Universidad San Lorenzo, Facultad de Ciencias de la Salud y el Deporte, Filial Coronel Oviedo.

<sup>2</sup>Universidad San Lorenzo, Facultad de Ciencias de la Salud y el Deporte, Sede Central.

\*Autor correspondiente: shirvillalba92@gmail.com

#### RESUMEN

El estado nutricional de los docentes influye directamente en su salud y en su rol como modelos educativos. Este estudio descriptivo transversal evaluó el estado nutricional antropométrico y los hábitos alimentarios de 30 docentes mayores de 30 años del Colegio Costa Alegre de Coronel Oviedo durante el año 2023. Se aplicó una encuesta estructurada y se realizaron mediciones antropométricas (peso, talla e IMC). Los resultados mostraron que el 73% eran mujeres y el 40% presentó IMC de 28,5 kg/m<sup>2</sup>, indicativo de sobrepeso. Respecto a los hábitos alimentarios, el 57% consumía frutas, verduras y legumbres diariamente, pero el 43% nunca consumía cereales. El 77% ingerían azúcares diariamente y el 53% consumían comidas chatarra 1-3 veces por semana. La mitad de los docentes realizaba actividad física. Estos patrones revelan un desequilibrio entre conocimiento teórico y práctica alimentaria, con predominio de consumo de azúcares y ultraprocesados. Se concluye que existe una elevada prevalencia de sobrepeso en los docentes, asociada a hábitos alimentarios inadecuados. Se recomienda implementar programas de educación nutricional y promoción de actividad física dirigidos a este colectivo para mejorar su estado de salud y su capacidad de influir positivamente en la comunidad educativa.

**Palabras clave:** Estado nutricional, docentes, sobrepeso, hábitos alimentarios, antropometría comparativa

#### RESUMMO

The nutritional status of teachers directly influences their health and their role as educational role models. This descriptive cross-sectional study evaluated the anthropometric nutritional status and dietary habits of 30 teachers over 30 years of age at Colegio Costa Alegre in Coronel Oviedo during 2023. A structured survey was applied, and anthropometric measurements (weight, height and BMI) were performed. Results showed that 73% were women and 40% had a BMI of 28.5 kg/m<sup>2</sup>, indicative of overweight. Regarding dietary habits, 57% consumed fruits, vegetables and legumes daily, but 43% never consumed cereals. 77% ingested sugars daily and 53% consumed junk food 1-3 times per week. Half of the teachers engaged in physical activity. These patterns reveal an imbalance between theoretical knowledge and dietary practice, with predominance of sugar and ultra-processed food consumption. It is concluded that there is a high prevalence of being overweight among teachers, associated with inadequate dietary habits. It is recommended to implement nutritional education and physical activity promotion programs targeted at this group to improve their health status and their ability to positively influence the educational community.

**Keywords:** Nutritional status, teachers, overweight, dietary habits, anthropometry.