



CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS

PLAN DE BUENAS PRÁCTICAS ALIMENTICIAS Y EJERCITACIÓN FÍSICA,  
PARA EVITAR EL EFECTO NEGATIVO QUE PRODUCE EL  
SEDENTARISMO Y AUMENTE LOS NIVELES DE PRODUCTIVIDAD EN  
PERSONAS QUE OCUPAN CARGOS ADMINISTRATIVOS EN LA EMPRESA  
“HIDROPLAN, INGENIERÍA DE PROYECTOS” UBICADA EN EL DISTRITO  
METROPOLITANO DE QUITO 2018-2019

Trabajo de Titulación previo a la obtención del título de Tecnólogo en  
Administración de Recursos Humanos-Personal

Autor: Stalyn Mateo Álvarez Merizalde

Tutor: ing. William Xavier Calderón Suarez

Quito, Junio 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.) **ALVAREZ MERIZALDE STALYN MATEO**, de la carrera de Administración de Recursos Humanos – Personal, cuyo tema de investigación fue: **PLAN DE BUENAS PRACTICAS ALIMENTICIAS Y EJERCITACION FISICA, PARA EVITAR EL EFECTO NEGATIVO QUE PRODUCE EL SEDENTARISMO Y AUMENTE LOS NIVELES DE PRODUCTIVIDAD EN PERSONAS QUE OCUPAN CARGOS ADMINISTRATIVOS EN LA EMPRESA " HIDROPLAN, INGENIERIA DE PROYECTOS" UBICADA EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO 2018-2018**, 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. CALDERON WILLAN  
Tutor de Proyectos



PSIC. FABIAN JARA  
Delegado Unidad de Titulación



AB. PILATAXI CRISTIAN  
Lector de Proyectos



ING. FRIKTZIA MENDOZA  
Directora de Carrera

### CAMPUS 1 - MATRIZ

Av. de la Prensa N45-268 y Logroño  
Teléfono: 2255460 / 2269900  
E-mail: instituto@cordillera.edu.ec  
Pág. Web: www.cordillera.edu.ec  
Quito - Ecuador

### CAMPUS 2 - LOGROÑO

Calle Logroño Oe 2-84 y  
Av. de la Prensa (esq.)  
Edif. Cordillera  
Telfs.: 2430443 / Fax: 2433649

### CAMPUS 3 - BRACAMOROS

Bracamoros N15 - 163  
y Yacuambí (esq.)  
Telf.: 2262041

### CAMPUS 4 - BRASIL

Av. Brasil N46-45 y  
Zamora  
Telf.: 2246036

### CAMPUS 5 - YACUAMBÍ

Yacuambí  
Oe2-36 y  
Bracamoros.  
Telf: 2249994

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Stalyn Mateo Álvarez Merizalde 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.



---

Stalyn Mateo Álvarez Merizalde

C.C: 1723925705

## LICENCIA DE USO NO COMERCIAL

Yo, Stalyn Mateo Álvarez Merizalde portador de la cédula de ciudadanía signada con el No. 1723925705 de conformidad con lo establecido en 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, e 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 a instituciones de educación superior o centros educativos.”, otorgo licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial del proyecto denominado **PLAN DE BUENAS PÁCTICAS ALIMENTICIAS Y EJERCITACIÓN FÍSICA, PARA EVITAR EL EFECTO NEGATIVO QUE PRODUCE EL SEDENTARISMO Y AUMENTE LOS NIVELES DE PRODUCTIVIDAD EN PERSONAS QUE OCUPAN CARGOS ADMINISTRATIVOS EN LA EMPRESA “HIDROPLAN, INGENIERÍA DE PROYECTOS” DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO 2018 - 2019** con fines académicos al Instituto Tecnológico Superior Cordillera.



**Stalyn Mateo Álvarez Merizalde**  
**C.C:1723925705**  
**Quito, 29/05/2019**

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme la fuerza para cumplir con cada una de las metas que me eh propuesto, por darme la sabiduría y fuerza para culminar con mi proyecto.

A mis padres, a mis hermanos y amigos más cercanos por brindarme su apoyo incondicional en todo omento para la culminación de mis estudios en el instituto y realización de mi proyecto de grado.

Al Ing. William Calderón por sus conocimientos técnicos, amistad y apoyo en todo el transcurso de la realización de este proyecto.

A la Instructora de físico culturismo, funcional y cultura física Cris Rosales por sus conocimientos técnicos en el tema central de este proyecto gran profesional y amiga.

## DEDICATORIA

Este proyecto y título dedico a mis padres ya que sin sus esfuerzos no hubiera sido posible con la culminación de mis estudios y por la confianza que han depositado en mí.

## ÍNDICE GENERAL

<b>DECLARACIÓN DE AUTORÍA</b> .....	i
<b>LICENCIA DE USO NO COMERCIAL</b> .....	ii
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	iii
<b>DEDICATORIA</b> .....	iv
<b>ÍNDICE GENERAL</b> .....	v
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b> .....	viii
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b> .....	x
<b>ÍNDICE DE GRÁFICOS</b> .....	xi
<b>RESUMEN EJECUTIVO</b> .....	xii
<b>ABSTRACT</b> .....	xiii
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	xiv
<b>CAPITULO I</b> .....	1
1. Antecedentes .....	1
1.1. Contexto. ....	1
1.1.1. Macro.....	1
1.1.2. Meso. ....	3
1.1.3. Micro. ....	3
1.2. Justificación.....	4
1.3. Definición del problema central matriz T. ....	5
<b>CAPITULO II</b> .....	7
2. Análisis de involucrados .....	7
2.1. Mapeo de involucrados. ....	7
2.1.1. Matriz de Análisis de Involucrados.....	8
2.1.2. Análisis Matriz de Análisis de Involucrados.....	9

---

<b>CAPITULO III</b> .....	10
3. Problemas y objetivos .....	10
3.1. Árbol De Problemas. ....	11
3.1.1. Análisis Inductivo (Árbol De Problemas). ....	11
3.2. Árbol de Objetivos. ....	13
3.2.1. Análisis Inductivo (Árbol De Objetivos). ....	14
<b>CAPITULO IV</b> .....	15
4. Análisis de alternativas.....	15
4.1. Análisis matriz de alternativas. ....	16
4.2. Análisis del impacto de los objetivos .....	19
4.3. Análisis diagrama de estrategias. ....	21
4.4. Marco Lógico. ....	23
4.4.1. Análisis de Marco Lógico. ....	23
<b>CAPITULO V</b> .....	25
5. Propuesta .....	25
5.1. Antecedentes de la Propuesta. ....	25
5.2. Justificación de la Propuesta .....	25
5.3. Formulación y Diseño del manual de capacitación.....	26
5.3.1. Misión.....	26
5.3.2. Visión. ....	26
5.3.3. Objetivo general. ....	26
5.3.4. Objetivos Específicos. ....	27
5.3.5. Valores empresariales.....	27
5.3.6. Políticas. ....	28
5.4. Orientación para el Proyecto (Marco Teórico).....	28
5.4.1. Enfoque de la investigación.....	28

---

5.4.2.	Tipo de investigación. ....	29
5.4.3.	La investigación descriptiva .....	29
5.4.4.	La investigación Aplicada. ....	29
5.4.5.	La investigación Documental, De campo o Mixta. ....	29
5.4.6.	Método Inductivo. ....	30
5.4.7.	Conceptos. ....	30
5.4.8.	La Alimentación y la enfermedad. ....	31
5.4.9.	Cuadros de nutrición.....	33
5.4.10.	Metodología.....	43
5.4.11.	Población y Muestra. ....	57
5.4.12.	Técnicas De Recolección De Datos. ....	57
5.4.13.	Encuesta.....	57
5.4.14.	Organigrama institucional estructural .....	70
<b>CAPITULO VI</b>	.....	<b>83</b>
6.	Aspectos administrativos.....	83
6.1.	Recursos humanos.....	83
6.2.	Presupuesto.....	84
<b>CAPITULO VII</b>	.....	<b>85</b>
7.	Conclusiones y recomendaciones.....	85
7.1.	Conclusiones .....	85
7.2.	Recomendaciones.....	86
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	.....	<b>87</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Definición del Problema Central Matriz T .....	5
Tabla 2 Matriz de Análisis de Involucrados .....	8
Tabla 3 Matriz De Análisis De Alternativas .....	15
Tabla 4 Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos .....	18
Tabla 5 <i>Matriz de Marco Lógico</i> .....	22
Tabla 6 Criterios para establecer riesgos según el índice de masa corporal .....	40
Tabla 7 <i>Actividad por semana</i> .....	41
Tabla 8 <i>Lista de Información de Personal HIDROPLAN</i> .....	45
Tabla 9 <i>Plan personalizado 1</i> .....	46
Tabla 10 <i>Plan personalizado 2</i> .....	46
Tabla 11 <i>Plan personalizado 3</i> .....	47
Tabla 12 <i>Plan personalizado 4</i> .....	47
Tabla 13 <i>Plan personalizado 5</i> .....	48
Tabla 14 <i>Plan personalizado 6</i> .....	48
Tabla 15 <i>Plan personalizado 7</i> .....	49
Tabla 16 <i>Plan personalizado 8</i> .....	49
Tabla 17 <i>Plan personalizado 9</i> .....	50
Tabla 18 <i>Plan personalizado 10</i> .....	50
Tabla 19 <i>Encuesta para trabajadores de la empresa hidroplan ingeniería de proyectos.</i> .....	58
Tabla 20 <i>Resultados de la encuesta aplicada.</i> .....	59
Tabla 21 <i>Cronograma de actividades y temas del proyecto</i> .....	71

---

Tabla 22 *Presupuesto* .....84

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Mapeo de Involucrados.....	7
Figura 2. Árbol de Problemas .....	10
Figura 3. Árbol de Objetivos.....	13
Figura 4. Diagrama de Estrategias .....	20
Figura 5. Descriptivo de los tipos de alimentos .....	32
Figura 6. Organigrama institucional estructural.....	70

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. <i>Pregunta 1 ¿Usted cree que la empresa debe tener una guía alimenticia y ejercicio?</i> .....	60
Gráfico 2. <i>Pregunta 2 ¿usted considera que debe haber capacitaciones para el área de nutrición?</i> .....	61
Gráfico 3. <i>Pregunta 3 ¿identifica que sus labores son sedentarias?</i> .....	61
Gráfico 4. <i>Pregunta 4 ¿sigues algún tipo de dieta?</i> .....	62
Gráfico 5. <i>Pregunta 5 ¿Crees que mantienes un peso normal (promedio)?</i> .....	62
Gráfico 6. <i>Pregunta 6 ¿Cuantos vasos de agua bebes al día?</i> .....	63
Gráfico 7. <i>Pregunta 7 ¿Cuantas veces en el día se alimenta?</i> .....	64
Gráfico 8. <i>Pregunta 8 ¿Qué tipo de comida o comidas prepara con más frecuencia?</i> .....	64
Gráfico 9. <i>Pregunta 9 ¿Cuantas veces sale a comer fuera durante la semana?</i> .....	65
Gráfico 10. <i>Pregunta 10 ¿Cuantas frutas o verduras comes diariamente?</i> .....	66
Gráfico 11. <i>Pregunta 11 ¿Cuál es la principal razón por la que no haces ejercicio?</i> .....	66
Gráfico 12. <i>Pregunta 12 ¿Qué tipo de actividad física realiza?</i> .....	67
Gráfico 13. <i>Pregunta 13 ¿Con que frecuencia haces ejercicio?</i> .....	68
Gráfico 14. <i>Pregunta 14 ¿De cuánto es la duración del tiempo de ejercicio?</i> .....	68

## **RESUMEN EJECUTIVO**

La importancia de una correcta alimentación en las personas es un aspecto fundamental el cual nos genera energía y nos mantiene activos y productivos para el día a día en nuestras actividades cotidianas.

Como trabajadores no nos alimentamos de una manera eficaz y correcta ya que por cumplir con la presión del cumplimiento de metas y objetivos empresariales nos descuidamos de este aspecto importante para nuestra salud y puede repercutir en nuestro desenvolvimiento laboral ya que si nos alimentáramos de una manera correcta y realizamos un ejercicio adecuado tendremos una mejor vitalidad para responder eficientemente en las actividades relacionadas con cada puesto de trabajo.

El consumir dietas altas en calorías deteriora la salud generando enfermedades de tipo primarias con el presente Plan en la empresa se desea incentivar a los trabajadores a mejorar los hábitos actuales del personal apuntando también al beneficio de la empresa reflejándose en un mejor rendimiento y productividad en los proyectos empresariales.

---

## ABSTRACT

The importance of a correct diet in people is a fundamental aspect that gives us energy and keeps us active and productive in our day to day lives.

As Workers we do not feed ourselves in a correct or efficient manner because we are feeling the pressure of meeting our business goals and objectives. We neglect this important aspect of our health which can have negative repercussions in our work development. If we eat in a correct manner and exercise adequately we will have better vitality and respond more efficiently to all demands related to our job.

The consumption of diets high in calories health and generals illnesses of the primary type. With the present plan, the company Will want to incentivize workers to improve their current habits because it would Benefit the company reflected in a better performance and productivity in business Projects.

---

## INTRODUCCIÓN

Los malos hábitos de alimentación y sobrepeso un problema detectado medicamente como crónico que afectado gravemente a familias enteras se puede decir que no distingue esta afección ni en forma social ni en forma cultural ya que ataca a nivel personal según las costumbres que este ha ido adquiriendo al momento de alimentarse.

Una vez enfocado el problema en los trabajadores de la empresa HIDROPLAN INGENIERÍA DE PROYECTOS del área administrativa se puede ir modificando junto con la colaboración personal las prácticas erróneas que se presentan actualmente al alimentarse y así combatir los efectos negativos que produce el sedentarismo al no realizar mayor actividad física generando importancia en el cuidado personal de los trabajadores.

Con el presente plan informaremos de manera general como ir modificando los aspectos de alimentación y ejercicio físico apuntando a una buena salud y bienestar personal junto con la colaboración empresarial al permitir adaptaciones nuevas en los horarios establecidos al realizar sus labores y proyectos cubriendo la preocupación en la salud de sus colaboradores.

## CAPITULO I

### 1. Antecedentes

En los últimos años se han incorporado estilos de vida sedentarios y un consumo de alimentos ricos en lípidos, azúcar, pobres en fibras y micronutrientes en este sentido, la población Latinoamericana, y la ecuatoriana ha cambiado de una condición de alta prevalencia de bajo peso y déficit de crecimiento hacia un espacio marcado por un incremento de sobre peso y obesidad, asociado al incremento de algunas enfermedades que en las empresas causan muchos problemas de salud.

#### 1.1.Contexto.

##### 1.1.1.*Macro.*

Desde que la Organización Mundial de la Salud, OMS, propusiera una definición de salud que contempla indicadores psicosociales relativos al bienestar, superando las concepciones anteriores que la circunscriben a la ausencia de enfermedad (OMS, 1946), se trasciende el nivel de análisis puramente individual y biológico y se sitúa a la comunidad como el contexto en el que la salud es simultáneamente objeto de influencia y motor de cambio (Kisnerman, 1981).

De ahí se infiere la importancia de considerar en la investigación sobre la salud, el efecto de las variables culturales y de los factores comunitarios en los que el individuo se socializa (Gobierno de Aragón, 1997; Monton, 2000). Por Tanto, debemos incluir en este estudio la variación de los determinantes que inciden sobre la salud individual y los factores sociales que la contextualizan (Baum, Rrevenson y Singer, 2001, pág. 45).

En la actualidad, una de las grandes preocupaciones a nivel mundial en salud pública, se ve focalizada al aumento de los índices de sobrepeso y obesidad en la población, estos trastornos se han visto asociado a la inactividad física y los cambio alimentarios experimentados en los últimos años (Popkin,2002;OMS,2004), en países en desarrollo cerca de 35 millones de adultos padecen de sobrepeso y de enfermedades relacionadas con la mal alimentación si bien el sobrepeso y la obesidad anteriormente ambos trastornos están aumentando en los países de ingresos bajos y medianos, en especial la población urbana (WHO,2010,pág.34)

Los hábitos alimentarios, la nutrición y el nivel de la actividad física no solo afectan a la salud en el presente, sino que determinan el riesgo de contraer en el futuro enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

La presente guía tiene como propósito identificar la percepción de alimentación saludable, y la asociación en los hábitos alimentarios, estado nutricional, y nivel de actividad física en los empleados de la empresa. El estudio trata de mejorar la percepción de alimentación saludable, la práctica de actividad física, aplicando técnicas modernas para mejorar la calidad de vida de los empleados.

### 1.1.2. *Meso.*

El sedentarismo y la falta de ejercicio físico, está también ligado a la aparición y mantenimiento de la obesidad (DiPietro, 1999). En Europa, el sedentarismo es el principal responsable de la ganancia de peso en la sociedad (Aranceta et al., 2003). Posiblemente, el sedentarismo y la inactividad física sean los dos factores principales del incremento notorio en el número de personas obesas registradas en EE. UU y Europa (Vero et al., 2003).

El plan de Alimentación y Ejercitación física es una opción para incentivar a las personas y en este caso a los trabajadores de la Empresa Hidroplan Ingeniería de proyectos, a generar un nuevo hábito de rutina y preocupación por mejorar su salud y evitar de esta manera el sedentarismo como tal.

### 1.1.3. *Micro.*

Las conductas de tipo sedentario con cada vez más comunes y son motivadas por el entorno. Los cambios en los medios de transporte, los sistemas de comunicación, la tecnología y la manera de quemar el tiempo libre están asociadas con una disminución en el gasto energético y por lo tanto con un bajo nivel de actividad física (Healy & Owen, 2010).

En el Ecuador, existe un problema de mal nutrición creciente causada por el consumo excesivo o deficiente de nutrientes y el sedentarismo. Las primeras cuatro causas de muerte corresponden a esta problemática: diabetes mellitus, enfermedad cerebrovascular hipertensión arterial y enfermedad isquémica del corazón (Ministerio de salud Pública del Ecuador, Coordinación Nacional de Nutrición, 2010).

## **1.2. Justificación.**

El presente plan de alimentación y ejercitación física tiene como objetivo beneficiar a los colaboradores de la empresa Hidroplan Ingeniería de proyectos e incentivar el goce de una vida más saludable durante y después de la jornada de trabajo y de esta manera contrarrestar los efectos negativos que produce el sedentarismo.

Los beneficios que se obtienen al llevar una vida saludable se presentan en diferentes entornos que se los detallan a continuación.

En el Entorno Empresarial el beneficio de bienestar se verá reflejado en la productividad de la empresa y rendimiento del colaborador frente a sus actividades cotidianas ya que no se sentirá agotado psicosocialmente y cumplir en su mayoría con las metas propuestas por la organización.

En el Entorno Económico será notorio el beneficio al no padecer Enfermedades Crónicas y no generará absentismo laboral afectando la productividad de la organización y siendo una carga al sistema económico de la misma, y por otra parte no se verá afectado a su economía personal generando gastos innecesarios para mejorar la salud.

En el Entorno Personal tiene un beneficio inigualable no solo se refleja en sí mismo al sentirse bien, sino también se refleja en su círculo familiar y social ya que mejorará su estado de ánimo e incentivará de manera directa o indirectamente a llevar un estilo de vida más activo.

### 1.3. Definición del problema central matriz T.

Tabla 1 Definición del Problema Central Matriz T

<b>SITUACIÓN EMPEORADA</b>	<b>SITUACIÓN ACTUAL</b>				<b>SITUACIÓN MEJORADA</b>
Trabajadores con deterioro en La salud física e intelectual.					Trabajadores saludables y con un incremento emocional y con productividad alta
FUERZAS IMPULSADORAS	I	PC	I	PC	FUERZAS BLOQUEADORAS
Evaluación periódica del estado de salud de los colaboradores.	2	4	5	1	Descoordinación con el área de salud y no cumplir con la Normativa.
Talleres sobre como alimentarse de manera inteligente y recursos prácticos para mejorar el rendimiento de acuerdo a la disponibilidad de cada área.	1	4	5	1	Limitado tiempo para impartir talleres a los colaboradores.
Implementar pausas activas para evitar el agotamiento psíquico y psicológico.	2	5	4	1	Desentendimiento por la incorporación de pausas activas de la alta dirección.
Potenciar la vitalidad y ánimo de los trabajadores dentro y fuera de la organización	1	4	5	1	Alta pasividad de los trabajadores por mejorar su salud y estado de ánimo.

*Fuente: Investigación propia*

*Elaborado por: Mateo Álvarez*

#### Análisis de matriz T

Trabajadores con tendencia al sedentarismo a causa de no aplicar una correcta alimentación y ejercitación física durante y después de la jornada laboral en la Empresa Hidroplan Ingeniería de Proyectos, obteniendo una valoración de 1 en la actualidad y el resultado óptimo que se desea es 4, cómo situación actual puede

afectar a la empresa, convirtiéndose en una situación empeorada de trabajadores con deterior en la salud tanto física como intelectual, para ello una visión optima de mejora es trabajadores saludables y con un incremento emocional y productividad alta, sin embargo también contamos con fuerzas bloqueadoras es el disentimiento por la incorporación de pausas activas de la alta dirección y limitado tiempo para impartir talleres a los colaboradores.

Así también, contamos con fuerzas impulsadoras a realizar como es potenciar la vitalidad y ánimo de los trabajadores dentro y fuera de la organización como para dar cumplimiento a lo establecido, e impartir constantes talleres sobre como alimentarse de manera inteligente y recursos prácticos para mejorar el rendimiento de acuerdo a la disponibilidad de cada área, e incentivar al cuidado de la salud y realicen un seguimiento de evaluación a la salud de los colaboradores.

## CAPITULO II

### 2. Análisis de involucrados

#### 2.1. Mapeo de involucrados.

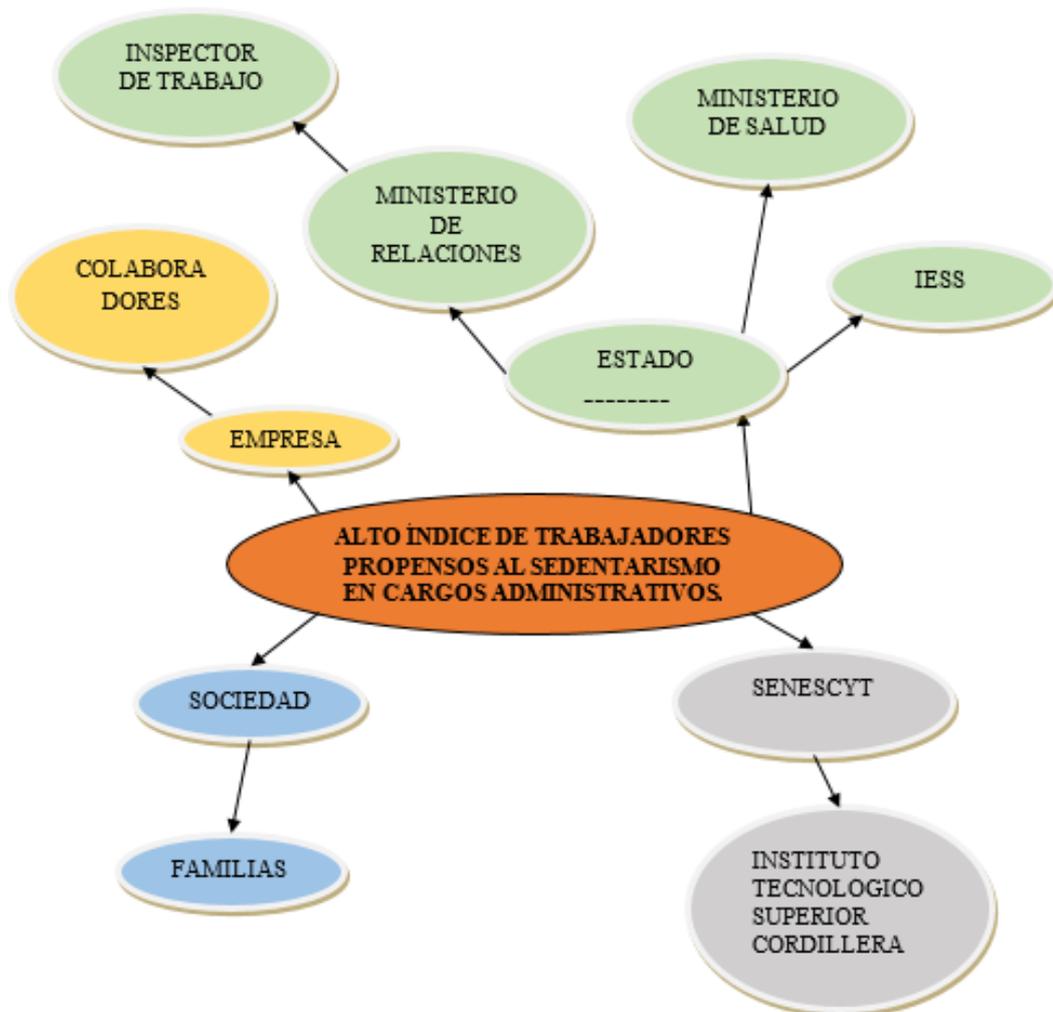


Figura 1. Mapeo de Involucrados

Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Mateo Álvarez

### 2.1.1. Matriz de Análisis de Involucrados.

Tabla 2 Matriz de Análisis de Involucrados

FACTORES INVOLUCRADOS	INTERÉS SOBRE EL PROBLEMA CENTRAL	PROBLEMAS PERCIBIDOS	RECURSOS MANDATOS Y CAPACIDADES	INTERÉS SOBRE EL PROYECTO	CONFLICTO POTENCIAL
IESS	Brindar atención y seguimiento a la salud de los colaboradores de la empresa	Tiempos extensos de atención médica a los colaboradores.	Art. 5, numeral 2 del: Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y Mejoramiento del medio Ambiente de Trabajo	Gestionar los tiempos de atención entre la institución y la empresa	Conformismo por parte de los trabajadores al no asistir a los controles médicos.
MINISTERIO DE TRABAJO	Proteger a los trabajadores y brindar un asesoramiento frente al cumplimiento de las Normas y Reglamentos.	Respuesta a pedidos de asesoría y controles de cumplimiento.	Art. 326, numeral 5 de la constitución del Ecuador, en Normas Comunitarias Andinas, Convenios Internacionales de OIT Código del Trabajo, Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y Mejoramiento del Medio Ambiente de Trabajo, Acuerdos Ministeriales	Controlar y proteger la Salud y Bienestar de los trabajadores aplicando Leyes y Normas.	El no cumplimiento con las leyes establecidas y en la aplicación de los planes en la plataforma SUT
EMPRESA HIDROPLAN	Velar por el bienestar y cuidado de la salud de sus colaboradores.	Falencia en la Disponibilidad de tiempo para desarrollar pausas activas tanto físicas como Psicológicas.	Reglamento interno, Código de Trabajo.	Implementar un plan de alimentación y ejercitación física.	Comodidad frente al bienestar del personal.
FAMILIAS	Beneficiar indirectamente con información sobre el cuidado de la salud.	Despreocupación por el bienestar y cuidado de la salud.	Plan Nacional de Desarrollo: toda una vida Objetivo 1	Promover un mejor cuidado de la salud y evitar el sedentarismo.	Conformismo al no mejorar su rutina tanto en alimentación como en Ejercitación física.
INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA	Brindar asesoría mediante los maestros y tutores.	Límite de recursos frente al material	Art. 116 de la LOES Integridad como principio	Mantener a la institución en un excelente nivel de calidad	La investigación realizada no sea visitada como fuente de investigación a nivel educativo y no permita mejorar los hábitos alimenticios en todas las empresas ecuatorianas

Fuente: Elaboración Propia

Elaborado por: Mateo Álvarez

### 2.1.2. *Análisis Matriz de Análisis de Involucrados.*

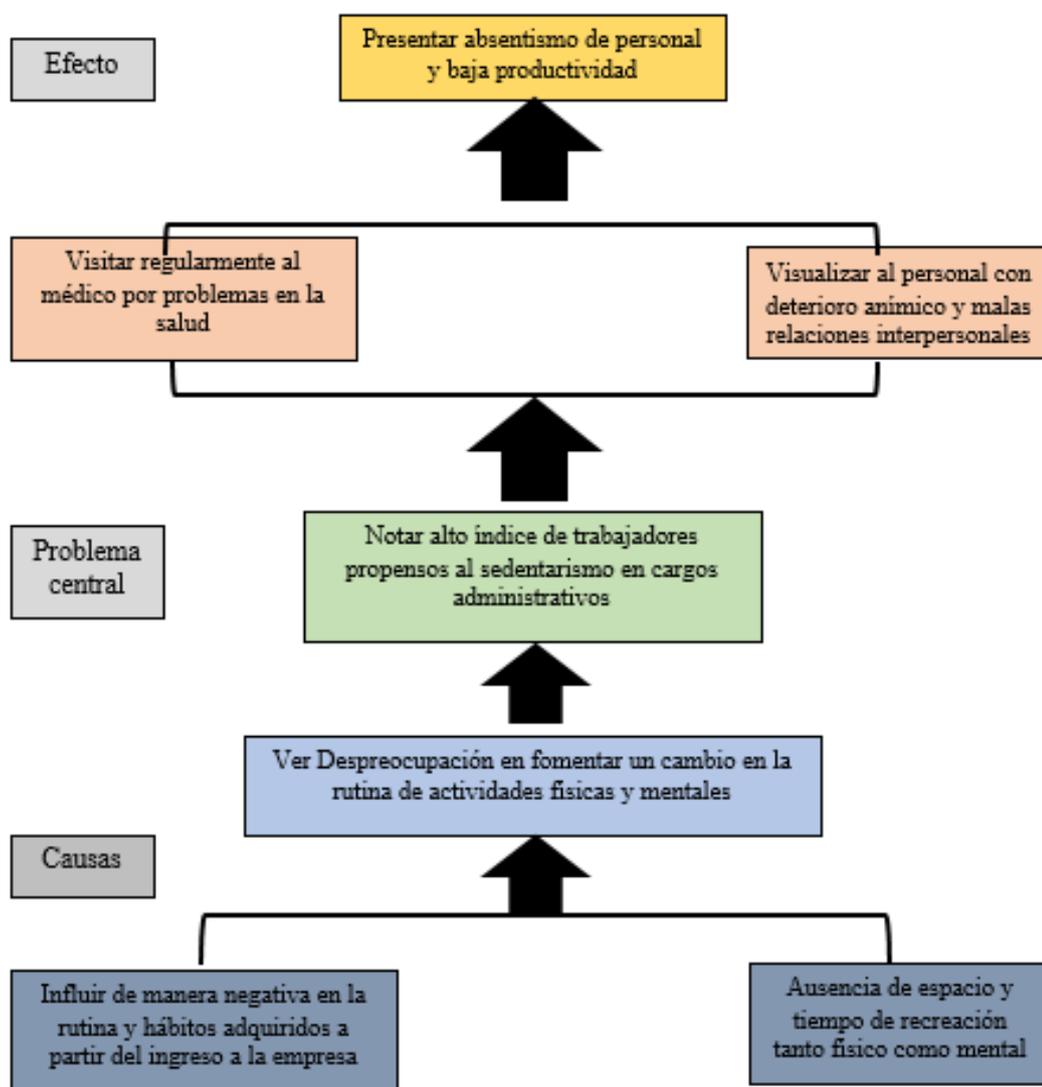
Los factores que están como involucrados dentro del proyecto son organizaciones relevantes y contar por parte de las mismas con la apropiada supervisión en la aplicación de dicho plan y a la vez estas regularán con el cumplimiento de leyes y normativas vigentes para los debidos procesos.

Sin dejar de lado la empresa como una entidad privada que está regida por el Código de Trabajo que determina políticas de régimen disciplinario las cuales deben ser acatadas con rigurosidad, de igual manera los problemas que se pueden percibir es un conformismo al no incentivar a los colaboradores a ir innovando su estilo de vida en una manera más saludable y reformar sus rutinas o hábitos frente a esta.

Al generar este nuevo Plan para la Empresa en beneficio de los Colaboradores y sin dejar de lado al Instituto Cordillera se refleja las ideas en una propuesta de cambio que no impide para que dicha institución brinde nuevas oportunidades a desarrollar proyectos de mayor magnitud que tengan una visión a nivel global lo que aportará con innovación y al crecimiento del país.

## CAPITULO III

### 3. Problemas y objetivos



**Figura 2. Árbol de Problemas**  
**Fuente: Elaboración Propia**  
**Elaborado por: Mateo Álvarez**

### **3.1. Árbol De Problemas.**

La problemática que existe en la Dirección de Matriculación en la Agencia Metropolitana de Transito es la inexistencia de un plan de anual de capacitación para el personal administrativo, mismo que identifique las brechas existentes entre el perfil del puesto y el puesto que ocupa la persona, de la misma manera realizar un cronograma de actividades para retroalimentar a los servidores que tengan ciertas falencias a la hora de ejecutar su labor, causando así un estrés laboral.

#### **Concepto:**

Es una técnica participativa que ayuda a desarrollar ideas creativas para identificar el problema y organizar la información recolectada, generando un modelo de relaciones causales que lo explican. Esta técnica facilita la identificación y organización de las causas y consecuencias de un problema. Por tanto, es complementaria, y no sustituye, a la información de base. El tronco del árbol es el problema central, las raíces son las causas y la copa los efectos. La lógica es que cada problema es consecuencia de los que aparecen debajo de él y, a su vez, es causante de los que están encima, reflejando la interrelación entre causas y efectos. (Martínez & Fernández, 2016, pág. 2)

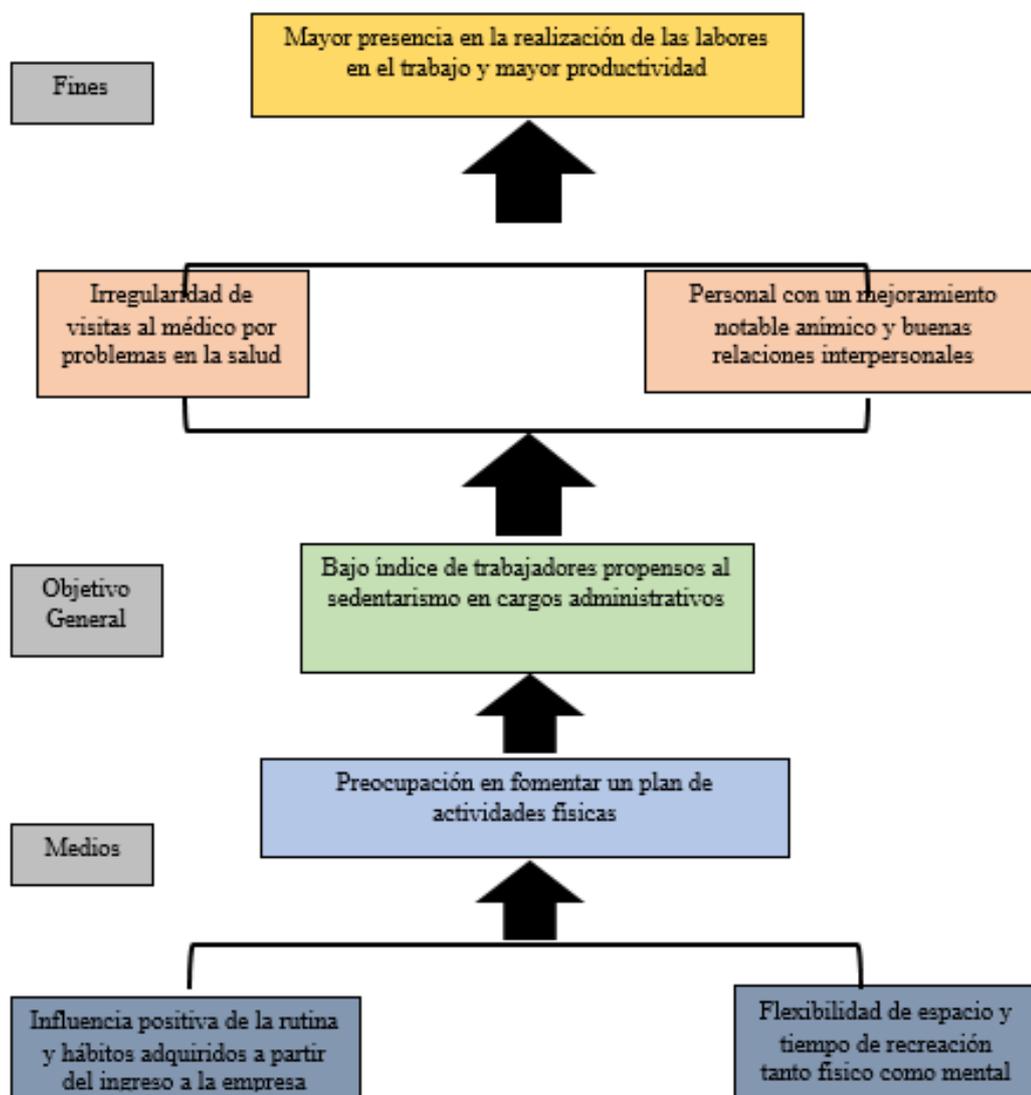
#### **3.1.1. Análisis Inductivo (Árbol De Problemas).**

Se ha identificado dos causas principales que influyen de gran manera al problema central. La primera es la influencia negativa en la rutina y hábitos a partir del ingreso a la empresa, la segunda causa identificada es la ausencia de espacio y tiempo de recreación tanto físico como mental lo que conlleva a una causa mayor que es la despreocupación en fomentar un cambio en la rutina de actividades físicas y mentales.

En el presente proyecto se tiene como problema central el alto índice de trabajadores propenso al sedentarismo en cargos administrativos, ya que la rutina en la que están sometidos no requiere mayor actividad física y esto puede traer consecuencias que afecta la salud física y psicosocial.

A partir del problema central se identifican efectos perjudiciales para los colaboradores que pueden padecer de Visitas regulares al médico por problemas de salud y se toma a consideración otro efecto el cual es personal con deterioro anímico y malas relaciones interpersonales, lo que les dirige al efecto principal que es absentismo de personal y baja productividad.

### 3.2. Árbol de Objetivos.



*Figura 3. Árbol de Objetivos*  
*Fuente: Elaboración Propia*  
*Elaborado por: Mateo Álvarez*

**Concepto:** el árbol de objetivos es la versión positiva del árbol de problemas, permite determinar las áreas de intervención que plantea el proyecto, para elaborarlo se parte del árbol de problemas y el diagnóstico, es necesario revisar cada problema (negativo) y convertirlo en un objetivo (positivo) realista y deseable, así las causas se convierten en medios y los efectos en fines. (Velasco, 2016)

### 3.2.1. *Análisis Inductivo (Árbol De Objetivos).*

Los medios identificados para contrarrestar el problema central es la influencia positiva de la rutina y hábitos adquiridos a partir del ingreso a la empresa, otro medio identificado y no menos importante es la flexibilidad de espacio y tiempo de recreación tanto físico como mental para ir mejorando la rutina que se va generando en el trabajo y en la vida cotidiana, así se genera una preocupación en fomentar un plan de actividades físicas.

El Objetivo General identificado en el plan a realizarse es disminuir el índice de trabajadores propensos al sedentarismo en cargos administrativos ya que lo que se va a lograr con dicho plan es generar nuevos hábitos de nutrición y de esta manera combatir el padecimiento de graves enfermedades futuras.

El fin que se desea obtener con una mejor alimentación es la irregularidad de visitas al médico por problemas en la salud y personal con mejoramiento notable anímico y buenas relaciones interpersonales y como fin determinado a lograrse es mayor presencia en el trabajo y mayor productividad.

## CAPITULO IV

### 4. Análisis de alternativas

Tabla 3 *Matriz De Análisis De Alternativas*

<i>Objetivos</i>	<i>Impacto sobre el propósito</i>	<i>Factibilidad técnica</i>	<i>Factibilidad financiera</i>	<i>Factibilidad social</i>	<i>Factibilidad política</i>	<i>Total</i>	<i>Categoría</i>
<i>Influenciar positivamente en la rutina y hábitos adquiridos a partir del ingreso a la Empresa.</i>	5	5	4	5	5	24	<b>Alto</b>
<i>Facilitar la Flexibilidad de espacio y tiempo de recreación tanto físico como mental.</i>	4	5	4	5	5	23	<b>Alto</b>
<i>Fomentar un plan de actividades físicas, aplicando la Normativa.</i>	5	4	4	4	5	22	<b>Alto</b>
<i>Reducir el alto índice de colaborador es propensos al sedentarism o en cargos administrativos en la empresa.</i>	5	4	4	5	4	22	<b>Alto</b>

**Fuente:** *Elaboración propia*

**Elaborado por:** *Mateo Álvarez*

#### **4.1. Análisis matriz de alternativas.**

En cuanto a la matriz de alternativas se toma una valoración determinada del 1 al 5, siendo 1 determinado como bajo y 5 determinado como alto.

**Primer Objetivo.** - Influenciar positivamente en la rutina y hábitos adquiridos a partir del ingreso a la Empresa.

La valoración que se determinó para el primer objetivo en la matriz de análisis se puede resumir que el valor predeterminado tiene un total de (24) puntos, categorizado en la escala de valoración como ALTO, el impacto sobre el propósito del proyecto tiene una valoración de 5, en factibilidad técnica con una valoración de 5, la factibilidad financiera se califica con 4, la factibilidad social se evalúa con 5 y la factibilidad política se presenta con 5.

**Segundo Objetivo.** - Facilitar la Flexibilidad de espacio y tiempo de recreación tanto físico como mental.

La valoración que se determinó para el segundo objetivo en la matriz de análisis se puede resumir que el valor predeterminado tiene un total de (23) categorizado en la escala de valoración como ALTO, lo que nos muestra que tiene una importancia al ejecutar el proyecto, el impacto sobre el propósito tiene un valor de 4, en factibilidad técnica un valor de 5, en factibilidad financiera un valor de 4, en factibilidad social un valor de 5 y factibilidad política un valor de 5.

**Tercer Objetivo.** - Fomentar un plan de actividades físicas, aplicando la Normativa.

La valoración que se determinó para el tercer objetivo en la matriz de análisis se puede resumir que el valor predeterminado tiene un total de (22),

categorizado en la escala de valoración como ALTO, el impacto sobre el propósito tiene un valor de 5, en factibilidad técnica un valor de 4, en factibilidad financiera un valor de 4, en factibilidad social un valor de 4 y factibilidad política un valor de 5.

**El cuarto objetivo.** - Reducir el alto índice de colaboradores propensos al sedentarismo en cargos administrativos en la empresa.

La valoración que se determinó para el cuarto objetivo en la matriz de análisis se puede resumir que el valor predeterminado tiene un total de (22) categorizado en la escala de valoración como ALTO, el impacto sobre el propósito tiene un valor de 5, en factibilidad técnica un valor de 4, en factibilidad financiera un valor de 4, en factibilidad social un valor de 5 y factibilidad política un valor de 4.

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

<b>Objetivos</b>	<b>Factibilidad de lograrse</b>	<b>Impacto genero</b>	<b>Impacto ambiental</b>	<b>Relevancia</b>	<b>Sostenibilidad</b>	<b>Total</b>	<b>Categoría</b>
<b>Influenciar positivamente en la rutina y hábitos adquiridos a partir del ingreso a la Empresa.</b>	<b>Mejorar la salud en los empleados. (5)</b>	<b>Hombres y Mujeres alcancen el IMC de acuerdo a su género.</b>	<b>La buena educación en salud reducirá la ingesta de comida chatarra reduciendo el impacto ecológico (5)</b>	<b>La educación en salud impulsará la productividad empresarial. (5)</b>	<b>El plan de nutricional será verificado cada 6 meses. (4)</b>	<b>23</b>	<b>ALTO</b>
<b>Facilitar la Flexibilidad de espacio y tiempo de recreación tanto físico como mental.</b>	<b>Estandarizar la carga laboral. (5)</b>	<b>Beneficia a todos los miembros de la empresa. (5)</b>	<b>La buena Utilización de espacios recreativos reducirá la contaminación interna de la empresa (4)</b>	<b>Concienciar que el trabajo sea realizado con amor y no como una obligación laboral (5)</b>	<b>Evaluaciones de desempeño de manera periódicas (5)</b>	<b>24</b>	<b>ALTO</b>
<b>Fomentar un plan de actividades físicas, aplicando la Normativa.</b>	<b>Utilizar normativas internacionales de calidad para el desarrollo de actividades físicas empresariales. (5)</b>	<b>Participación de igualdad de oportunidades de hombres y mujeres. (5)</b>	<b>Mantener un clima laboral adecuado. (4)</b>	<b>Tener un personal entrenado físicamente apto impulsará al buen desarrollo de las tareas asignadas (4)</b>	<b>Generar estabilidad laboral. (5)</b>	<b>23</b>	<b>ALTO</b>
<b>Reducir el alto índice de colaboradores propensos al sedentarismo en cargos administrativos en la empresa.</b>	<b>Reducir el índice indicador de riesgos de sedentarismo en los trabajos de la empresa. (5)</b>	<b>Participación equitativa de todo el personal sin discriminación de género. (5)</b>	<b>Mejorar la utilización de los recursos. (4)</b>	<b>Mejorar los índices de riesgos de enfermedad ocupacional por causa del sedentarismo en las organizaciones (5)</b>	<b>Educar al personal en las actividades que deben realizar para optimizar su tiempo libre. (5)</b>	<b>24</b>	<b>ALTO</b>

**Fuente: Elaboración propia  
Elaborado por: Mateo Álvarez**

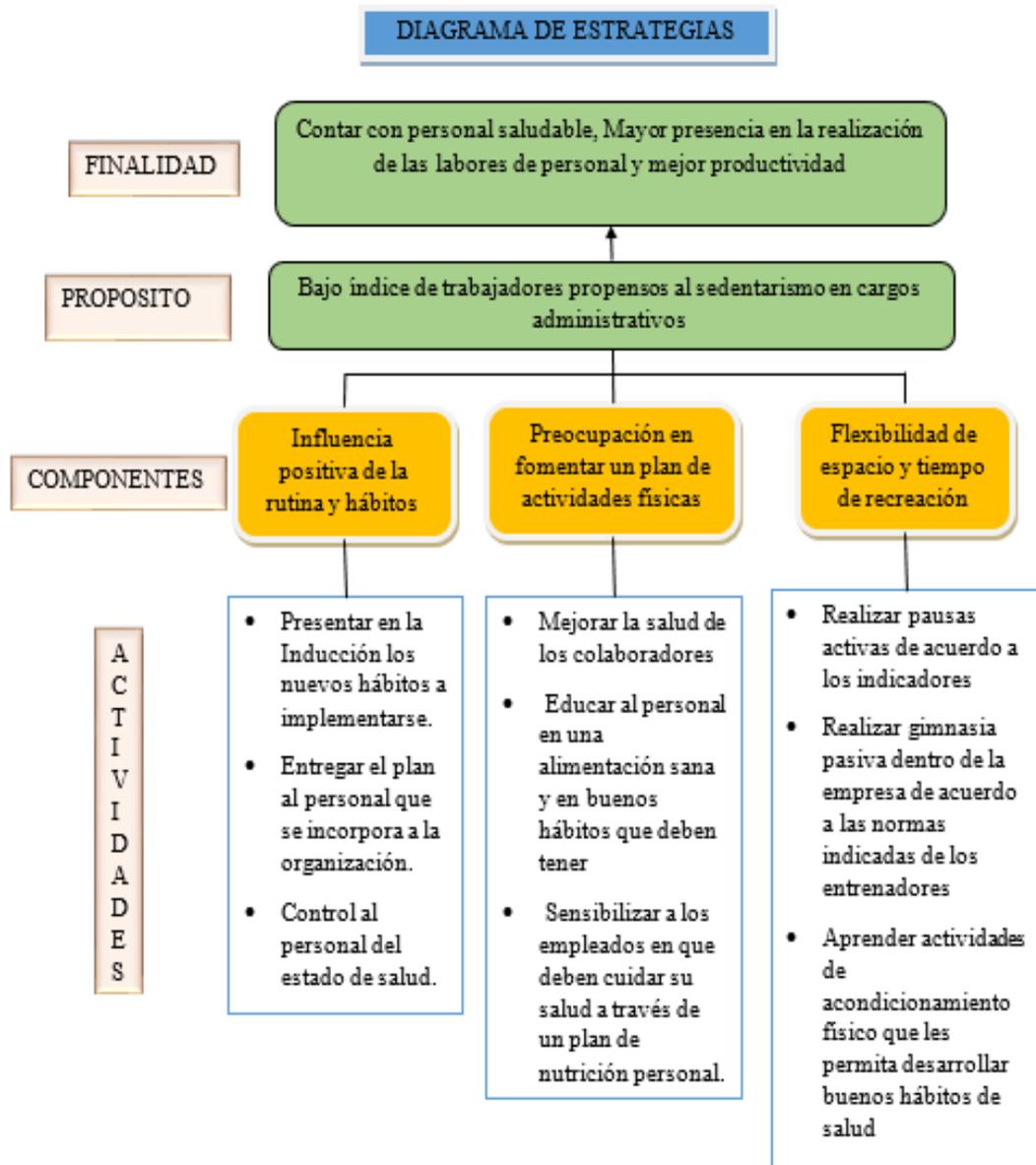
## 4.2. Análisis del impacto de los objetivos

En consecuencia, al impacto de los objetivos que tiene gran relevancia es de implementar un plan anual de capacitación que permite elevar el rendimiento de personal mediante su apoyo e interés para dar su correcto uso, se debe tener en cuenta que se tiene que influenciar positivamente en la rutina y hábitos adquiridos a partir del ingreso a la Empresa para mejorar los hábitos alimenticios, siempre teniendo un nuevo estilo de vida que mejore el desempeño de los empleados dentro de la organización.

El plan de buenas prácticas pretende generar una buena relación interpersonal con los empleados para así mejorar el clima organizacional dentro del entorno.

Por otra parte, facilitar la flexibilidad de espacio y tiempo de recreación tanto físico como mental, para esto las oficinas deben volverse centros de alto rendimiento donde estén preparados física e intelectualmente para el desarrollo de las actividades y que se conviertan en empresas potenciadoras del cambio cultural y social que el país necesita.

Para concluir, reducir el alto índice de colaboradores propensos al sedentarismo en cargos administrativos en la empresa, por esto se debe adecuar las empresas excelentes debido a que estas no son las que mejor pagan a los empleados, sino que las que mejor tratan entendiéndole al empleado como un ser humano psico intelectual que lo que busca en la vida es bienestar y el bien ser como valor fundamental del progreso de la empresa y del crecimiento del país.



*Figura 4. Diagrama de Estrategias*  
Fuente: Elaboración Propia  
Elaborado por: Mateo Álvarez

### **4.3. Análisis diagrama de estrategias.**

De ahí parte la implementación del plan de buenas prácticas alimenticias y ejercitación física para evitar el efecto negativo que produce el sedentarismo y aumente los niveles de productividad en personas que ocupan cargos administrativos en la Empresa Hidroplan Ingeniería de Proyectos, para mantener un personal eficazmente preparado tanto física como intelectualmente, frente al desarrollo de sus actividades cotidianas y enfrentando problemas de salud y visitas frecuentes al médico, también se quiere apuntar al equipo de trabajo en fortalecer el bienestar social y también familiar.

Para ejecutar las actividades se debe conocer la información necesaria para la implantación de acciones y medidas correctivas.

A continuación, como finalidad del proyecto se desea obtener un personal más saludable y que la Empresa no padezca de absentismo de personal. Al contar con un personal constante en la empresa se reflejará una mejora en sus actividades cotidianas y en procesos encomendados, y los niveles de productividad aumentarán de manera favorable hacia la empresa y el trabajador.

**Tabla 5 Matriz de Marco Lógico**

<i>Finalidad</i> <b>Influencia positiva de la rutina y hábitos adquiridos</b>	<i>Indicadores</i> <b>Verificar el 100% de las actividades del plan.</b>	<i>Medios de verificación</i> <b>Registros estadísticos de encuestas previamente analizadas.</b>	<i>Supuestos</i> <b>La normativa interna y externa facilita el cumplimiento de los objetivos propuestos</b>
<i>Propósito</i> <b>Reducción de sobre peso.</b>	<i>Indicadores</i> <b>Registro de índices de masa corporal.</b>	<i>Medios de verificación</i> <b>Bitácoras de registro de ausentismo y estrés laboral del personal involucrado.</b>	<i>Supuestos</i> <b>Ausencia de programas de integración y motivación personal en la empresa con los servidores.</b>
<i>Componentes</i> <b>Medición de talla y peso</b>	<i>Indicadores</i> <b>Talla y peso.</b>	<i>Medios de verificación</i> <b>Registro de evaluación escrita.</b>	<i>Supuestos</i> <b>Empleados con conocimientos en salud. Capacitación en nutrición de los menús para alimentarse de manera sana y efectiva.</b>
<i>Hábitos de alimentación</i>	<i>Lista de alimentos peligrosos de consumo dentro de la organización</i>	<i>Resultados estadísticos de la ingesta de alimentos peligrosos</i>	<i>La regulación para la realización de acondicionamiento físico dentro de la empresa.</i>
<i>Hábitos de actividades físicas delegación de actividades y tareas.</i>	<i>Estadísticas de cumplimiento de objetivos</i>	<i>Registros y actividades diarias que debe realizar todo empleado.</i>	
<i>Tabla de actividades físicas grave.</i>			
<i>Actividades</i>	<i>Resumen del presupuesto</i>	<i>Medios de verificación</i>	<i>Supuestos</i>
<b>Implementación del Plan de alimentación y ejercitación</b>	<b>Costo \$100</b>	<b>Proforma</b>	<b>Escaso interés por parte de los trabajadores.</b>
<b>Entregar del plan personal</b>	<b>Proceso interno</b>	<b>Facturas</b>	
<b>Evaluación al personal de la herramienta aplicada.</b>	<b>Costo \$ 50.</b>		<b>Descoordinación por parte de la empresa.</b>
<b>Capacitador externo \$200</b>	<b>Proceso interno</b>	<b>Facturas</b>	<b>Planes mal ejecutados.</b>
<b>Pausas activas que reducir el cansancio físico e intelectual</b>		<b>Nº de solicitud</b>	
<b>Establecer un cronograma de actividades.</b>		<b>Fichas evaluativas</b>	

**Fuente: Elaboración Propia**

**Elaborado por: Mateo Álvarez**

#### **4.4. Marco Lógico.**

**Concepto:** Según Gualberto J.M. Milocco el Marco Lógico es una herramienta utilizada para facilitar el proceso de conceptualización, diseño, ejecución y evaluación de proyectos. Se sustenta en dos principios básicos: el encadenamiento (vertical y horizontal) y la participación, sólo la participación de todos los involucrados en el proyecto permite un abordaje más integral del problema, y, por ende, mayores posibilidades. (Valenzuela, 2016)

##### **4.4.1. *Análisis de Marco Lógico.***

El marco lógico es un resumen de todas las matrices realizadas no obstante en este proyecto se cuenta con una finalidad que es influenciar de manera positiva en la rutina y hábitos adquiridos y el medio de verificación son los registros estadísticos de encuestas previamente analizadas al personal y ejercer de manera correcta la normativa interna y externa ya que nos facilita el cumplimiento de objetivos propuestos.

El propósito es reducir el sobrepeso en el personal de la empresa, los indicadores arrojan sus resultados del registro de índices de masa corporal y como medio de verificación se basará en bitácoras de registro de ausentismo y estrés laboral del personal involucrado, la ausencia de programas enfocados a la integración y motivación personal en la empresa son factores que aportan favorablemente a este plan para los colaboradores de la empresa.

---

Entre uno de los componentes importantes se ven los hábitos de alimentación mismos que se enlazan con ingesta de alimentos peligrosos o dañinos a la salud y como medida informativa se ha tomado en cuenta la capacitación al personal sobre temas de alimentación y cuidados de la salud enfocado a que el trabajador se sienta con mejor ánimo y presente una mejora en la productividad de sus actividades laborales.

## **CAPITULO V**

### **5. Propuesta**

#### **5.1. Antecedentes de la Propuesta.**

Para la Empresa Hidroplan Ingeniería de Proyectos, el plan de alimentación y ejercitación física es un instrumento que permite llevar lineamientos de adquisición frente a nuevos hábitos, estableciendo un cronograma de actividades físicas y alimentación a seguir.

Tomando en cuenta las futuras enfermedades que se pueden ir presentando en los trabajadores de esta empresa debido a la despreocupación por reformar su estilo de vida, se evidencian que no hay un control consiente frente a los hábitos adquiridos en todo este tiempo por falta de un plan que va a ir guiando al mejor cuidado de la salud y de esta manera también aportando a la mejora de productividad en la empresa.

#### **5.2. Justificación de la Propuesta**

El recurso más importante en una empresa es el recurso humano, es decir el personal que conforma la organización, apuntamos a un bienestar saludable y un personal motivado para elevar la productividad de la misma.

Las Enfermedades ocupacionales con el principal impulso de trastornos de salud en los trabajos, ya que se tiende a pasar la mayor parte del tiempo en los trabajos, generando un descuido de los trabajadores en si estado físico y

alimentación descontrolándose y de esta manera pasa a formar parte del porcentaje de casos de morbilidad cardiovascular, sobrepeso y obesidad en las empresas.

Además de aportar con información a los colaboradores para que puedan tener un mejor rendimiento en el desarrollo de sus actividades cotidianas laborales.

El presente plan de alimentación y ejercitación física puede convertirse en una herramienta fundamental para el diseño, ejecución y evaluación de las actividades que realizan habitualmente y es un aporte en conocimiento de cómo alimentarse y que tipo de ejercicios pueden realizar y generar una correcta culturización de vida orgánica y prevención de patologías laborales.

**Alcance:** El alcance de la presente propuesta es para todo el personal de la empresa Hidroplan Ingeniería de Proyectos.

### **5.3. Formulación y Diseño del manual de capacitación.**

#### **5.3.1. Misión.**

Brindar servicios de consultoría en proyectos de ingeniería con ética profesional, calidad, eficiencia, basados en tecnología de avanzada.

#### **5.3.2. Visión.**

Constituirse en empresa líder de consultoría a nivel nacional sobre la base de una permanente innovación tecnológica, capacitación y visión integral de proyectos de ingeniería.

#### **5.3.3. Objetivo general.**

Restaurar las condiciones alimenticias y físicas de los trabajadores para mejorar la salud, el bienestar y Dar a conocer sobre los efectos negativos en el desarrollo de sus actividades debido al sedentarismo.

#### 5.3.4. *Objetivos Específicos.*

Ya que nuestro objetivo general está enfocado en la mejora de la producción empresarial y el bienestar que conforman la misma los objetivos específicos es netamente al estilo de vida de los trabajadores y como mejorarlas.

- ✓ Preparar y validar un plan de alimentación y ejercitación física para evitar el efecto negativo del sedentarismo con el objetivo de beneficiar al trabajador y mejorar la productividad en la empresa Hidroplan.
- ✓ Identificar la forma correcta de alimentarse para evitar el sobre peso y enfermedades ocupacionales en los empleados de la empresa de Hidroplan.
- ✓ Establecer los alimentos que mejoran y cubren las necesidades del cuerpo y ejercicios correctos para mejorar la salud de los empleados de la empresa Hidroplan.
- ✓ Diseñar una guía para el bienestar basándonos en datos obtenidos por los empleados y disminuir el deterioro crónico en el personal de la empresa Hidroplan.

#### 5.3.5. *Valores empresariales.*

- **Respeto:** respeto a los demás sin discriminación o distinción de género, cultura, discapacidad.
- **Profesionalismo:** se refiere a la seriedad e importancia que otorgamos a los clientes con ética profesional.
- **Responsabilidad:** responder satisfactoriamente a las actividades encomendadas por la empresa.
- **Trabajo en equipo:** integrar e interrelacionar al personal en diversas áreas para el cumplimiento de los objetivos.

- **Puntualidad:** desarrollar una cultura organizada como disciplina para cumplir con las obligaciones a tiempo.
- **Mejoramiento continuo:** mantenerse a la vanguardia de la competencia adquiriendo información actualizada.
- **Solidaridad:** brindar la colaboración mutua entre compañeros y el cliente.

#### 5.3.6. *Políticas.*

- Realizarse Exámenes cada año que establece el IMC.
- Realizar charlas informativas sobre temas de
  1. Alimentación
  2. Ejercicios
  3. Enfermedades ocupacionales y como prevenir
  4. Como llevar una vida saludable.
- Involucrar a todo el personal en programas deportivos de la empresa.
- Llevar un control sobre la salud de los trabajadores.
- Interés en corregir los hábitos antiguos por los recomendados en el Plan.

#### 5.4. **Orientación para el Proyecto (Marco Teórico).**

##### 5.4.1. *Enfoque de la investigación.*

El enfoque que se va a utilizar es cuantitativo se basa en la recolección de datos e información más detallada como son las encuestas, tomado de una muestra del personal para saber el estado de alimentación y ejercicio que hay en la Empresa Hidroplan Ingeniería de Proyectos demostrado en porcentajes estadísticos.

#### **5.4.2. Tipo de investigación.**

En el desarrollo de la investigación vamos a tomar en cuenta la metodología de tipo descriptiva, ya que respectivamente vamos a comparar datos estadísticos representados en porcentajes; que serán tomados de una muestra del personal en la Empresa Hidroplan, tomada de forma directa y complementar a la investigación documental que se encuentre presente en la empresa.

#### **5.4.3. La investigación descriptiva**

El método descriptivo ayuda a la recolección de información actualizada con la realidad palpable, la misma información del estudio de fenómenos esta lista para ser analizada e interpretada de manera correcta y sistemática.

En la aplicación del Plan de alimentación y ejercitación física para evitar el sedentarismo es relevante recordar que al ejecutarlo nos permite conocer el comportamiento de los servidores en la ejecución de actividades y de esta manera verificar el nivel de productividad.

#### **5.4.4. La investigación Aplicada.**

En vista que fomenta la aplicación de nuevos hábitos llevándolos de manera ordenada y controlada en los trabajadores de la empresa se difunde información de cómo aplicar dicho plan para ir combatiendo el sedentarismo poco a poco y lograr tener un organismo más saludable.

#### **5.4.5. La investigación Documental, De campo o Mixta.**

Este tipo de investigación hace énfasis en el resultado de las encuestas de la información obtenida directamente del personal por tanto con el plan responder a las dudas así mismo dar alternativas de una correcta alimentación variedad de ejercicios

realizables; a fin de respaldar con la ayuda de los códigos, leyes y reglamentos que facilitan la guía de lo importante que es contar con una correcta salud personal.

#### 5.4.6. *Método Inductivo.*

Con respecto al método inductivo se parte de lo particular a lo general. Se trata del método más utilizado, se caracteriza por las etapas básicas: la observación, el estudio de fenómenos recurriendo a tomar una que significativo, para su respectiva verificación de los hechos.

Al tener información de las necesidades del personal frente a un cambio de alimentación y un cambio a una vida más saludable realizando tipos de ejercicio que favorecen al cuerpo se indicaran temas relacionados con el desconocimiento en los trabajadores.

#### 5.4.7. *Conceptos.*

A continuación, damos a conocer criterios sobre alimentación, ejercicio físico y sedentarismo para cambiar los conceptos que hemos desarrolladle de forma empírica.

**Alimentación:** Controlar un peso correcto no es una ciencia complicada, Nuestro cuerpo está hecho de comida que comemos el día a día. Si tenemos sobrepeso o somos obesos, lo seguro es que la comida que comemos es poco saludable. (Subodh Gupta)

En el entorno se encuentran varios tipos de productos, que pueden ser naturales o transformados, contienen nutrientes que se los conoce como sustancias químicas y también elementos propios de cada alimento. Esta alimentación es un proceso en el cual las personas seleccionan lo que van a comer mediante la disponibilidad y lo que cada uno aprende de su experiencia y con esto saben que comer y como racionarlo

para todo el día. Este aprendizaje que es totalmente voluntario, está influido por lo socioeconómico, psicológico, entre otros.

**Ejercicio Físico:** Las personas llevan caminando por todo el planeta Tierra aproximadamente cuatro millones de años, para que la caminata o el ejercicio, que es de necesidad vital para las personas, pueda surtir un buen efecto se debe tener frecuencia, intensidad, atención, postura, respiración y estiramiento, y es muy importante que exista una persona o personas expertas que asesoren en el proceso.

Esta ejercitación es una práctica motriz que con el tiempo se ha ido perdiendo, en la antigüedad se pensaba que era una sabiduría esotérica de muy pocas personas, pero en la actualidad se la debe difundir y popularizar para que ayude a que las personas cuenten con una vida feliz y natural.

**Sedentarismo:** Existe mucha falta de precisión sobre este término, y este es más común en las ciudades donde existe mucha tecnología y esto no hace que sea necesario el esfuerzo físico, debido a que las personas pasan sentados frente a la televisión o a la computadora y con el tiempo desarrollan obesidad, aumentan las enfermedades cardiovasculares como el infarto y se debilitan los huesos.

#### ***5.4.8. La Alimentación y la enfermedad.***

Los nuevos estilos de vida se han modificado drásticamente los problemas de alimentación y poco ejercicio en los trabajos que no requieran gran movimiento físico (oficinistas) y han dado paso a enfermedades como es la obesidad, la hipertensión, la diabetes, el estreñimiento, etc. Son algunos de los problemas médicos que puede padecer nuestra sociedad laboral.

Las características de las enfermedades causadas por la relación de trabajo y salud son, los problemas clínicos que no suelen aparecer hasta generalmente en una

edad avanzada, pero sin dejar de lado que estas se desarrollan desde mucho antes se puede decir que estas aparecen habitualmente asociadas al elevado consumo de calorías en el Trabajo y poco desarrollo de actividad física en sus actividades.

El grafico antes mostrado nos muestra grupos básicos de alimentos en los cuales nos podemos basar para un consumo de alimentación correcta por parte de los trabajadores.

El disponer de alimentos agrupados facilita el intercambio o sustitución entre un alimento y otro del mismo grupo sin dejar de lado las porciones saludables que nos ayuda a cada uno.



**Figura 5. Descriptivo de los tipos de alimentos**  
Fuente: Elaboración Propia  
Elaborado por: Mateo Álvarez

### **Porciones:**

Con porción nos referimos a la cantidad de alimento expresada en medidas que aportan a una determinada cantidad de sustancias nutritivas o necesarias para un correcto funcionamiento del organismo.

Es fundamental llevar un control de los alimentos y cantidades de los mismos al momento de armar nuestro plato o menú que se ingiere en el día tomando como referencia las porciones necesarias para nuestro cuerpo ya que de esta manera evitamos excesos o deficiencias que conducen a enfermedades, manejar un correcto manejo de los tiempos en lo que nos tenemos que alimentar nos facilita este control.

#### **5.4.9. Cuadros de nutrición.**

**Cuadro 1.** *Equivalentes en porciones de los grupos de alimentos*

<b>GRUPO DE ALIMENTOS EN EL TRABAJO</b>	<b>MEDIDAS PARA EL TRABAJO</b>
<b>Grupo de CEREALES Y LEGUMINOSAS</b>	
	<i>unidad</i>
<i>Pan integral de molde</i>	<i>rebanadas</i>
<i>Galletas integrales</i>	<i>2 unidades</i>
	<i>2 tazas</i>
<i>Fideos</i>	<i>1 taza</i>
<i>Arroz cocido</i>	<i>¾ taza (casi 1 taza)</i>
<i>Lentejas cocidas</i>	
<b>VERDURAS Y FRUTAS</b>	
<i>Naranja</i>	<i>3 unidades</i>
<i>Mandarinas</i>	<i>1 unidad mediana</i>
<i>Manzana</i>	<i>½ unidad</i>
<i>Banana Papa</i>	<i>1 unidad chica</i>
<i>Tomate</i>	<i>unidad mediana</i>
<i>Choclo entero</i>	<i>½ unidad</i>
<i>Choclo en grano</i>	<i>cucharadas</i>
<i>Zanahoria</i>	<i>1 unidad mediana</i>
<i>Zapallo</i>	<i>1 taza</i>
<b>CARNES Y HUEVOS</b>	
	<i>1 bife mediano</i>

<i>Carne vacuna</i>	<i>½ presa</i>
<i>Pollo (entero)</i>	<i>1 bife mediano</i>
<i>Pollo (carne) pavo</i>	<i>Una porción carne Blanca</i>
<i>Huevo</i>	<i>1 unidad</i>
<i>Pescado</i>	<i>1 bife mediano</i>
<b>GRASAS, ACEITES, FRUTAS</b>	
<b>SECAS Y</b>	<i>1 cucharada</i>
<b>CHOCOLATE</b>	
<i>Aceite</i>	<i>¼ taza</i>
<i>Mayonesa</i>	<i>1 cucharada</i>
<i>Maní</i>	<i>7 unidades</i>
<i>Manteca</i>	<i>2 cuadraditos</i>
<i>Nueces</i>	
<i>Chocolate</i>	
<b>LÁCTEOS</b>	
<i>Leche</i>	<i>1 taza o jarrito</i>
<i>Yogurt natural o frutado</i>	<i>1 vaso</i>
<i>Queso magro</i>	<i>3 fetas</i>
<i>Ricota descremada</i>	<i>½ taza</i>
<b>AZÚCARES Y DULCES</b>	
<i>Azúcar</i>	<i>3 cucharaditas o 1 cucharada</i>
<i>Mermelada</i>	<i>1 cucharada</i>
<i>Dulce</i>	<i>1 cucharada</i>
<i>Miel</i>	<i>1 cucharada</i>

*Fuente: Elaboración Propia*

*Elaborado por: Mateo Álvarez*

Beneficios, porciones y recomendaciones para cada alimento según el gráfico

N° 1

### **El Desayuno**

La comida más importante del día ya que asegura al organismo la reposición de energía y sustancias nutritivas después del ayuno prolongado después de las horas destinadas al descanso nocturno.

El desayuno nos ayuda a llegar a la hora del almuerzo con el apetito suficiente para disfrutar de la comida y disfrutar del tiempo y los alimentos que nos estamos sirviendo sin presionarnos en terminar de manera acelerada.

Se recomienda un lácteo puede ser, leche descremada, yogur descremado o queso magro, también un panificado este puede ser pan común, integral, sin grasas trans, copos de cereales sin azúcar y acompañarlo de fruta fresca o su jugo ya que los azúcares de las frutas o sus jugos son absorbidos rápidamente, facilitando una pronta reposición de energía, también los almidones de los panes mantienen por mayor tiempo los niveles de energía en el cuerpo.

También las proteínas de la leche favorecen a la prolongación de la saciedad en el organismo, lo mismo que las fibras de las frutas.

Si por cuestiones de tiempo no es posible completar este desayuno antes de salir a trabajar o porque no está acostumbrado a este desayuno con fruta puede postergar en ingerirla a media mañana.

Muchas personas entienden como un correcto desayuno tomar café estos alimentos no contienen los nutrientes mínimos necesarios para la reposición que debe significar un desayuno, se puede observar también quienes desayunan camino al trabajo o al llegar ingiriendo bizcochos y alimentos a base de harinas o de consumo rápido, estos alimentos contienen grasas saturadas como el colesterol o grasas trans.

Es necesario llevar un control horario frente a las comidas necesarias en el día, hay quienes ya tienen un hábito correcto al alimentarse de manera adecuada y moderada que brinda beneficios al organismo, pero también vemos quienes lo hacen a horas que no son recomendadas o ingieren solo comida rápida ya sea por desconocimiento de una correcta alimentación o por voluntad.

### **Los Lácteos**

Es fundamental consumir diariamente lácteos por su contenido en calcio, nutriente esencial para alcanzar el máximo potencial de masa ósea y conservarla a lo largo de la vida, brindando una protección a nuestros huesos de la osteoporosis.

El calcio participa además en la regulación de los latidos cardiacos, también en el equilibrio del volumen de agua en el cuerpo, en la coagulación de la sangre entre otras funciones.

También podemos ver varios aportes al cuerpo a parte de calcio, glúcidos, fósforo, magnesio y vitaminas como la vitamina A y D, algunas del complejo B entre otras. Hay leches de la línea deslactosadas y derivados del yogur que se puede ingerir por personas que no pueden tolerar la leche pura por salud por lo general esto puede ocurrir en personas de edad avanzada.

En el caso de los sitios de trabajo que no se puede mantener en refrigeración los lácteos, se puede recurrir a la leche en polvo descremada ya que no necesita de un tipo de clima especial para su conservación y sus componentes al ser procesados no pierden sus nutrientes al preparar.

---

## **Frutas y Verduras**

Las frutas y verduras con insustituibles, al consumir nos benefician a la salud y disponemos de todo el tiempo de ellos para alimentarnos en nuestro país podemos notar que está muy poco recomendado para la buena nutrición y buena salud.

Hay ejemplos de personas que podemos ver que al comer cada día más frutas y verduras en su dieta rutinaria, tienen menos riesgos de padecer algunas enfermedades crónicas como diabetes tipo 2 también ciertos tipos de cáncer y enfermedades de las coronarias.

En las frutas y verduras vemos variedad de colores que nos orienta a una mejor selección, mientras más colores incluimos en el plato más saludable será, son naturalmente bajas en sodio y no contienen grasas perjudiciales, sus fibras aportan a la funcionalidad intestinal, y reducen los niveles de colesterol en la sangre.

Es importante combinarlos entre crudos y cocidos, cuando comemos en casa y cuando también estamos en el trabajo es recomendable consumir una vez al día cruda una porción de este grupo.

Hay frutas y verduras que conservan mejor algunas de sus propiedades nutricionales cuando están crudas, por lo general con las que están en estación o temporada son las que mejor están para una buena nutrición además del costo que lleva son más económicas.

### **Dulces y Bebidas azucaradas**

De lo que más se habla es del cuidado al consumo de bebidas azucaradas, azúcar en general, dulces, golosinas y productos de repostería, más aun durante la jornada de trabajo ya que las actividades al realizarse son frente a un computador y no favorecen al organismo.

El elevado consumo de bebidas efervescentes ricas en azúcares es más frecuente en los lugares de trabajo, estas bebidas no aportan nutrientes ni son mejores que el agua para hidratarnos o saciar la sed al contrario al ingerirlas almacenamos energía innecesaria, siendo un aporte importante de las causas del sobre peso, junto con el sedentarismo.

Estos alimentos deben consumirse ocasionalmente mas no incluir en nuestra dieta rutinaria ya que no favorecen al organismo con vitaminas ni minerales ni fibras dietéticas y tienen un elevado contenido calórico y grasas perjudiciales.

### **Grasas Saturadas y Trans**

Se debe mantener un control frente a las carnes, embutidos, manteca, margarinas, mayonesa y frituras ya que contienen un alto porcentaje de grasa dañina a la salud.

Las grasas saturadas son las sustancias que más se deben controlar por su contenido de colesterol en alimentos de origen animal o grasas trans, su consumo excesivo y frecuente es una de las causas de enfermedades crónicas como las cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

## **La Sal**

Reducir el consumo de la sal en los alimentos es una forma posible de evitar la hipertensión y problemas vasculares si bien es necesaria en muy pequeñas cantidades.

Lo recomendable es 5 gramos de consumo diario que en porción es un equivalente aproximado a una cucharita, como recomendación para ir reduciendo el consume excesivo debemos quitar los envases de sal de lugares de fácil acceso, otra forma es ir introduciendo los condimentos mientras se va cocinando eh ir probando, y agregar al final la sal si es que el alimento mismo lo requiere

## **La Higiene**

Tenemos que prevenir enfermedades transmitidas por alimentos llevando una higiene de las comidas a partir de la compra y al momento de ingerir, se recomienda conocer los lugares donde consumimos alimentos y asegurase el manejo de higiene según lo pide el Ministerio de Salud y así evitar la contaminación de microbios y sustancias toxicas.

## **Adecuar la Alimentación a Diferentes Tipos de Trabajos**

Es evidente la mejoría en el rendimiento de los trabajadores frente a su productividad al llevar dietas moderadas, saludables y adecuadas a la situación de cada uno la diversidad va desde el valor calórico suficiente según el entorno de cada trabajador en este caso en cargos administrativo debe ser moderado el consumo de calorías ya que no beneficia al bienestar por las actividades que realizan con menor gasto físico.

En el Plan que se está elaborando se indica las cantidades y porciones adecuadas según su condición de trabajo, se manejó el personal Administrativo y según su actividad a desempeñar.

Tabla 6 *Criterios para establecer riesgos según el índice de masa corporal*

<i>Clasificación</i>	<i>IMC</i>	<i>Enfermedades</i>
<b>Normal</b>	<b>18,5 - 24,9 Kg/M2</b>	
<b>Sobrepeso</b>	<b>25 -29 Kg/M2:</b>	<b>Riesgo Leve</b>
<b>Obesidad Grado I</b>	<b>30-34 Kg/M2</b>	<b>Riesgo Moderado</b>
<b>Obesidad Grado II</b>	<b>35-39,9</b>	<b>Riesgo Alto</b>
<b>Obesidad Grado III</b>	<b>&gt;= 40</b>	<b>Riesgo Extremo</b>

*Fuente: Elaboración Propia*

*Elaborado por: Mateo Álvarez*

### **La actividad física y sedentarismo según la organización mundial de la salud**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) una parte de la población está en riesgo de padecer enfermedades crónicas frente a la disminución del gasto de energía y como consecuencia al aumento de grasa corporal, producto a que sus actividades son muy sedentarias y poca actividad física.

La falta de actividad Física tiene como consecuencia el sobre peso y obesidad y al padecer estas reduce la esperanza de vida y muestra una carga económica elevada para la sociedad, la OMS ha puesto como estrategia implementar un régimen alimentario y actividad física un gran desafío al incentivar un cambio conductual de las personas y de la sociedad en general que mejore los estilos de vida, disminuir la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a la alimentación.

Identificamos algunas de las causas por las cuales el trabajador no puede realizar algún tipo de ejercicio físico.

- Poca socialización de zonas de hacer ejercicio al aire libre

- Inseguridad en el sector por falta de rondas de seguridad policial
- Distracción por el uso constante de dispositivos tecnológicos (celulares, tabletas, laptops, consolas de video juegos).
- El tiempo

Consecuencias en el cuerpo humano al no realizar ningún tipo de ejercicio

- Enfermedades al sistema cardiovascular.
- Enfermedades metabólicas.
- Apariencia física elevada como obesidad, y problemas de baja autoestima.
- Opciones de entretenimiento que no requiere actividad física volviéndose menos activo.

Beneficios, tiempos recomendables y consejos al momento de realizar ejercicio físico

Para obtener beneficios en la salud y resultados notables físicos se debe seguir estas recomendaciones en ejercicios, a continuación, se expresa en el siguiente cuadro.

Tabla 7 *Actividad por semana*

<i>Tipos de Ejercicio</i>	<i>Tiempo mínimo por ejercicio</i>	<i>Días por semana</i>
<b><i>Ejercicio Aeróbico Moderado</i></b>	<b><i>30 minutos</i></b>	<b><i>5 días</i></b>
<b><i>Ejercicio Intenso</i></b>	<b><i>20 minutos</i></b>	<b><i>3 días</i></b>

**Fuente: Instructora Cristina Rosales**

**Elaborado por: Mateo Álvarez**

Es aconsejable añadir un mínimo de 2 días aleatorios cada semana para realizar de 8 a 10 ejercicios que desarrollen la mayor parte de músculos del cuerpo como Brazos, Hombros, Tórax, Abdomen, Espalda, Caderas y Piernas en repeticiones para cada ejercicio de 10 a 15.

También debemos realizar ejercicios de flexibilidad de igual manera 2 días aleatorios de un mínimo de 10 minutos a la semana, pueden ser de 8 a 10 ejercicios para trabajar el estiramiento de cada músculo y los tendones de las partes del cuerpo que se está ejercitando.

De esta manera combatimos enfermedades como lesiones del aparato locomotor, riesgos cardiovasculares, hipertensión arterial, cáncer de colon, diabetes tipo dos, osteoporosis, ansiedad, depresión entre otros, los beneficios son inigualables para superar el riesgo de padecimiento, estos beneficios reflejan un resultado favorable en ambos sexos y es mayor en cuanto sea más disciplinada la persona al dedicar tiempo al ejercicio físico.

#### 5.4.10. Metodología

### PLAN DE ALIMENTACIÓN Y EJERCITACIÓN FÍSICA PARA LA EMPRESA “HIDROPLAN INGENIERÍA DE PROYECTOS”



**Misión:** Promover la salud y bienestar, brindando una atención personalizada a los trabajadores de la empresa educando con nuevos hábitos una mejor calidad de vida.

**Visión:** Ser ejemplo a nivel empresarial en promover una buena salud en el área de nutrición, alimentación y ejercitación Física en sus trabajadores.

Dentro del Plan se trabajará tres vertientes en los empleados de la empresa:

- Charlas de salud y nutrición
- Control de peso y sobrepeso
- Dieta y ejercicios adecuados

**Objetivo General:** Dar a conocer sobre los efectos negativos en el desarrollo físico debido al sedentarismo y como combatirlos.

**Objetivos Específicos**

1. Motivar a los trabajadores a contrarrestar los hábitos sedentarios.
2. Dar una opción al alcance de las personas para fomentar la actividad física.
3. Reformar la dieta adquirida en las personas.

**Charlas de salud y nutrición:** La información que se proporcionará en las charlas a los trabajadores de la empresa HIDROPLAN INGENIERÍA DE PROYECTOS es referente a los trastornos de lípidos, colesterol y triglicéridos, junto con los factores que inciden en provocar enfermedades cardiovasculares no transmisibles, se enfocará en la alimentación en el trabajo y el desequilibrio que pueden generar al consumir grandes cantidades de carbohidratos, grasas saturadas y proteínas.

La Charla será Explicada en forma técnica por la Instructora de físico culturismo funcional y cultura física Cristina Rosales

**Control de peso y sobrepeso:** Se recolectó información directa de las personas involucradas en el área administrativa de la empresa la cual se expresa en el siguiente cuadro:

**Tabla 8 Lista de Información de Personal HIDROPLAN**
*Lista de Información de Personal HIDROPLAN*

N°	Nombre	Cargo	Actividades del Cargo	Información Personal				
				edad	Peso /kg	Estatura	Enfermedad	Tipo de Ejercicio
1	Xavier Castellanos	Gerente Técnico	Oficinista	55	90	1,76	Diabetes	Ninguno
2	Elisa Cozar	Asistencia Técnica	Oficinista	35	63	1,73	ninguna	Trote - Ciclismo
3	Edwin Farinango	Técnico	Oficinista	45	95	1,65	ninguna	Ninguno
4	Alexandra Guamán	Técnico	Oficinista	26	60	1,6	ninguna	Caminata
5	Esteban Hermosa	Especialista	Oficinista	36	55	1,6	ninguna	Futbol
6	Diego Herrera	Consultor	Oficinista	40	87	1,81	ninguna	Ninguno
7	Nicolas Montero	Especialista	Oficinista	24	80	1,75	ninguna	Futbol
8	Xavier Núñez	Asistente Contable	Oficinista	38	60	1,6	ninguna	Trotar - correr
9	Eduardo Pantoja	Mensajero	Movilización de Documentos	48	59	1,6	ninguna	Futbol - vóley
10	Patricio Castillo	Director Técnico	Oficinista	37	55	1,65	ninguna	Futbol

**Fuente:** *Elaboración Propia*

**Elaborado por:** *Mateo Álvarez*

Con lo cual con la ayuda de una persona especializada en ejercitación física se realizó el cálculo individual del Índice de Masa Corporal (IMC) y la comparación de peso según su estatura, edad y peso por trabajador.

El cual se detalla a continuación en forma individual:

Tabla 9 *Plan personalizado 1*

<i>Tabla de Información personal</i>	
<b>Nombre</b>	<b>Xavier Castellano</b>
<b>Peso/KG actual</b>	<b>90</b>
<b>Estatura</b>	<b>1,76</b>
<b>IMC (índice de masa corporal)</b>	<b>29,12</b>
	<b><u>Sobre peso</u></b>
<b>Promedio IMC</b>	<b>25.0 hasta 29.9</b>
<b>Tipos de ejercicio</b>	<b>Caminar, saltar cuerda y trotar</b>
<b>Tiempo de adaptación A.</b>	<b>6 meses</b>
<b>Tiempos dentro de la semana</b>	<b>3 a 4 días</b>
<b>Ejercicios con peso</b>	<b>Puede alzar peso</b>

*Fuente: Elaboración Propia*  
*Elaborado por: Mateo Álvarez*

Tabla 10 *Plan personalizado 2*

<b>Tabla de Información personal</b>	
Nombre	Elisa Cozar
Peso/KG actual	63
Estatura	1,73
IMC (Índice de masa corporal)	30,1
	<b>Obesidad</b>
Promedio IMC	30.0 en adelante
Tipos de ejercicio	Caminar y trotar
Tiempo de adaptación A.	6 meses
Tiempos dentro de la semana	3 a 4 días
Ejercicios con peso	Puede alzar peso

*Fuente: Elaboración Propia*  
*Elaborado por: Mateo Álvarez*

Tabla 11 *Plan personalizado 3*

<b>Tabla de Información personal</b>	
Nombre	Edwin Farinango
Peso/KG actual	95
Estatura	1,65
IMC (Índice de masa corporal)	21,15
	Normal
Promedio IMC	18.5 hasta 24.9
Tipos de ejercicio	Caminar, trotar y bailo terapia
Tiempo de adaptación A.	6 meses
Tiempos dentro de la semana	3 a 4 días
Ejercicios con peso	Puede alzar peso

*Fuente: Elaboración Propia*

*Elaborado por: Mateo Álvarez*

 Tabla 12 *Plan personalizado 4*

<b>Tabla de Información personal</b>	
Nombre	Alexandra Guamán
Peso/KG actual	60
Estatura	1,6
IMC (Índice de masa corporal)	23,46
	Normal
Promedio IMC	18.5 hasta 24.9
Tipos de ejercicio	Caminar, trotar y bailo terapia
Tiempo de adaptación A.	6 meses
Tiempos dentro de la semana	3 a 4 días
Ejercicios con peso	Puede alzar peso

*Fuente: Elaboración Propia*

*Elaborado por: Mateo Álvarez*

Tabla 13 *Plan personalizado 5*

<b>Tabla de Información personal</b>	
Nombre	Esteban Hermosa
Peso/KG actual	55
Estatura	1,6
IMC (Índice de masa corporal)	21,48
	Normal
Promedio IMC	18.5 hasta 24.9
Tipos de ejercicio	caminar, trotar y bailo terapia
Tiempo de adaptación A.	6 meses
Tiempos dentro de la semana	3 a 4 días
Ejercicios con peso	Puede alzar peso

*Fuente: Elaboración Propia*

*Elaborado por: Mateo Álvarez*

 Tabla 14 *Plan personalizado 6*

<b>Tabla de Información personal</b>	
Nombre	Diego Herrera
Peso/KG actual	87
Estatura	1,81
IMC (Índice de masa corporal)	26,6
	Sobre peso
Promedio IMC	25.0 hasta 29.9
Tipos de ejercicio	caminar, saltar cuerda y trotar
Tiempo de adaptación A.	6 meses
Tiempos dentro de la semana	3 a 4 días
Ejercicios con peso	Puede alzar peso

*Fuente: Elaboración Propia*

*Elaborado por: Mateo Álvarez*

Tabla 15 *Plan personalizado 7*

<b>Tabla de Información personal</b>	
Nombre	Nicolas Montero
Peso/KG actual	80
Estatura	1,75
IMC (Índice de masa corporal)	26,14
	Sobre peso
Promedio IMC	25.0 hasta 29.9
Tipos de ejercicio	caminar, saltar cuerda y trotar
Tiempo de adaptación A.	6 meses
Tiempos dentro de la semana	3 a 4 días
Ejercicios con peso	Puede alzar peso

*Fuente: Elaboración Propia*

*Elaborado por: Mateo Álvarez*

 Tabla 16 *Plan personalizado 8*

<b>Tabla de Información personal</b>	
Nombre	Xavier Núñez
Peso/KG actual	60
Estatura	1,6
IMC (Índice de masa corporal)	23,43
	Normal
Promedio IMC	18.5 hasta 24.9
Tipos de ejercicio	caminar, trotar y bailo terapia
Tiempo de adaptación A.	6 meses
Tiempos dentro de la semana	3 a 4 días
Ejercicios con peso	Puede alzar peso

*Fuente: Elaboración Propia*

*Elaborado por: Mateo Álvarez*

Tabla 17 *Plan personalizado 9*

<b>Tabla de Información personal</b>	
Nombre	Eduardo Pantoja
Peso/KG actual	59
Estatura	1,6
IMC (Índice de masa corporal)	23,04
	Normal
Promedio IMC	18.5 hasta 24.9
Tipos de ejercicio	caminar, trotar y bailo terapia
Tiempo de adaptación A.	6 meses
Tiempos dentro de la semana	3 a 4 días
Ejercicios con peso	Puede alzar peso

*Fuente: Investigación propia*

*Elaborado por: Mateo Álvarez*

Tabla 18 *Plan personalizado 10*

<b>Tabla de Información personal</b>	
Nombre	Patricio Castillo
Peso/KG actual	55
Estatura	1,65
IMC (Índice de masa corporal)	20,22
	Normal
Promedio IMC	18.5 hasta 24.9
Tipos de ejercicio	caminar, trotar y bailo terapia
Tiempo de adaptación A.	6 meses
Tiempos dentro de la semana	3 a 4 días
Ejercicios con peso	Puede alzar peso

*Fuente: Investigación propia*

*Elaborado por: Mateo Álvarez*

Según la información recolectada y el cálculo del IMC Se recomienda seguir la siguiente dieta que se determinó por día por la Instructora a cargo Cristina Rosales para evidencias resultados favorables en el trabajador

**Dieta y ejercicios Adecuados:** La dieta se la ha preparado de forma especial dirigida a personas que ocupan cargos administrativos ya que no realizan mayor esfuerzo físico y por cada día de la semana comenzamos con:

### **Lunes**

Desayuno:

- 1 taza de té con leche desnatada.
- 1 rodaja de pan integral con mermelada dietética.

Media mañana:

- 1 fruta fresca.

Almuerzo:

- 1 taza de caldo dietético con salvado de avena.
- 1 porción de pollo sin piel.
- 1 porción de ensalada de lechuga y tomate.
- 1 fruta fresca.

Media Tarde:

- 1 yogur natural.

Cena:

- 1 porción de verduras cocidas al vapor con aceite de oliva.

## **Martes**

Desayuno:

- 1 taza de té verde con leche desnatada.
- 1 rodaja de pan integral con queso crema light.

Media Mañana:

- 1 fruta fresca.

Almuerzo:

- 1 taza de caldo dietético con salvado de avena.
- 1 porción de puré de calabaza.
- 1 fruta fresca.

Media Tarde:

- 1 yogur natural.

Cena:

- 1 porción de ensalada de verduras frescas.
- 1 taza de ensalada de frutas.

## **Miércoles**

Desayuno:

- 1 yogur natural con cereales sin azúcar.
- 1 taza de té negro.

Media Mañana:

- 1 fruta fresca.

Almuerzo:

- 1 taza de caldo sin grasa con salvado de avena.
- 1 porción de budín de carne.
- 1 porción de ensalada de brócoli.
- 1 fruta fresca.

Media Tarde:

- 1 gelatina dieta.

Cena:

- 1 porción de ensalada de verduras frescas.
- 1 taza de ensalada de frutas.

## **Jueves**

Desayuno:

- 1 yogur natural con 3 rodajas de piña.
- 1 taza de té verde.

Media Mañana:

- 1 fruta fresca.

Almuerzo:

- 1 taza de caldo de verduras.
- 2 porciones de budín de espinaca.
- 1 fruta fresca.

Media Tarde:

- 1 yogur natural con frutas frescas.

Cena:

- 1 porción de carne de ternera.
- 1 porción de ensalada de zanahoria y remolacha rallada.
- 1 manzana asada.

## **Viernes**

Desayuno:

- 1 taza de té verde.
- 1 trozo de queso fresco.

Media Mañana:

- 1 fruta fresca.

Almuerzo:

- 1 taza de caldo de pollo sin grasa.
- 2 mitades de tomate rellenos con atún, arroz integral y salsa blanca dieta.
- 1 fruta fresca.

Media Tarde:

- 1 fruta fresca.

Cena:

- 1 porción de pollo a la pizza (pechuga de pollo con queso fundido al horno).
- 1 porción de ensalada de alcachofa.
- 1 fruta fresca.

**Sábado**

Desayuno:

- 1 yogur natural con cereales sin azúcar.

Media Mañana:

- 1 fruta fresca.

Almuerzo:

- 1 taza de caldo sin grasa con salvado de avena.
- 1 porción de budín de carne.
- 1 porción de ensalada de brócoli
- 1 fruta fresca.

Media Tarde:

- 1 gelatina dieta.

Cena:

- 1 porción de ensalada de verduras frescas.
- 1 taza de ensaladas de frutas.

### **Domingo**

Desayuno:

- 1 taza de té con leche desnatada.
- 1 rodaja de pan integral con mermelada dieta.

Media Mañana:

- 1 fruta fresca.

Almuerzo:

- 1 taza de caldo de dieta con salvado de avena.
- 1 porción de pollo sin piel.
- 1 porción de ensalada de lechuga y tomate.
- 1 fruta fresca.

Media Tarde:

- 1 yogurt natural

Cena:

- 1 porción de verduras cocidas al vapor con aceite de oliva.
- 1 yogurt natural.

Como opciones de ejercicios recomendados bajo la el criterios de la Instructora Cristina Rosales que pueden realizar los trabajadores son los siguientes:

## **Ejercicios y Actividad Física**

- ✓ La actividad física es importante para el control de los niveles de glucosa en la sangre y para mantenerse saludable.
- ✓ Reduce los niveles de glucosa en la sangre.
- ✓ Baja la presión arterial.
- ✓ Mejora la circulación de la sangre.
- ✓ Quema calorías adicionales para que pueda mantener su estado físico controlado.
- ✓ Por lo menos la meta debe ser de 30 minutos de actividad física moderada por lo menos 5 días en la semana.

Los ejercicios que se indica a continuación son ejemplos que se puede realizar tanto en personas que recién están empezando como los que están a un nivel intermedio.

### **1. Ejemplo de ejercicios físicos moderado**

- Caminar a pasos acelerados
- Bailar
- Jardinería
- Labores domesticas
- Participación en juegos y deportes
- Desplazamiento de cargas moderadas

### **2. Ejemplo de ejercicios físicos intensos**

- Footing (correr o trotar de forma ligera)
- Ascender velozmente por una montaña
- Aerobics
- Natación rápida
- Deportes y juegos competitivos
- Desplazamiento de cargas pesadas (mayor a 20 Kg)

#### 5.4.11. ***Población y Muestra.***

Frente a la población se decidió aplicar a todo el personal del área administrativa que conforma la Empresa ya que es un buen número para aplicar el plan de manera individual, se aplica la encuesta de forma directa al personal involucrado para un respectivo análisis y e incentivar para mejoras continuas.

#### 5.4.12. ***Técnicas De Recolección De Datos.***

De acuerdo a la encuesta formulada aplicada al personal Administrativo así de esta manera obtenemos información directa y eficaz.

#### 5.4.13. ***Encuesta.***

La encuesta que se realizó en la empresa participó 15 trabajadores del área administrativa con el objetivo de determinar cuáles son los hábitos de alimentación que posee actualmente y que tipo de ejercicio realizan en tu tiempo libre por cuanto el diseño del plan va enfocado a reformar y reforzar estos hábitos que poseen los trabajadores enfocado a llevar una óptima salud.

Tabla 19 Encuesta para trabajadores de la empresa hidroplan ingeniería de proyectos.

Nombre Y Apellido: \_\_\_\_\_  
Fecha \_\_\_\_\_ Cargo: \_\_\_\_\_

**OBJETIVO:** La siguiente encuesta tiene por objetivo recolectar información e identificar los hábitos que actualmente tienen los empleados de la empresa.  
Contestar con total honestidad.

PREGUNTAS	RESPUESTAS	
1. ¿Usted cree que la empresa debe tener un guía alimenticia y ejercicio?	SI _____	NO _____
2. ¿Usted considera que debe haber capacitaciones para el área de nutrición?	SI _____	NO _____
3. ¿Identifica que sus labores son sedentarias?	SI _____	NO _____
4. ¿Sigues algún tipo de dieta?	SI _____	NO _____
5. ¿Crees que mantienes un peso normal (promedio)?	a. <b>Si creo que estoy pasado de peso del rango normal</b> ( ) b. <b>No creo que estoy pasado de peso</b> ( ) c. <b>No creo que tengo un sobrepeso</b> ( ) d. <b>No lo sé</b> ( )	
6. ¿Cuántos vasos de agua bebes al día?	a. <b>1-2 Vasos</b> ( ) b. <b>3-4 Vasos</b> ( ) c. <b>Más de 4 vasos</b> ( )	
7. ¿Cuántas veces en el día se alimenta?	a. <b>1-3 Comidas</b> ( ) b. <b>3-5 Comidas</b> ( ) c. <b>Más de 5 comidas</b> ( )	
8. ¿Qué tipo de comida o comidas prepara con más frecuencia?	a. <b>Frituras</b> ( ) b. <b>Alimentos cocidos al horno</b> ( ) c. <b>Alimentos asados</b> ( ) d. <b>Alimentos a la parrilla</b> ( )	
9. ¿Cuántas veces sale a comer fuera durante la semana?	a. <b>a 2 Veces por semana</b> ( ) b. <b>a 4 Veces por semana</b> ( ) c. <b>Más de 4 veces por semana</b> ( )	
10. ¿Cuántas frutas o verduras comes diariamente?	a. <b>1 a 2 Veces al día</b> ( ) b. <b>a 4 Veces al día</b> ( ) c. <b>Más de 4 veces al día</b> ( )	
11. ¿Cuál es la principal razón por la que no haces ejercicio?	a. <b>Salud</b> ( ) b. <b>Trabajo</b> ( ) c. <b>Otras causas</b> ( ) d. <b>Ninguna</b> ( )	
12. ¿Qué tipo de actividad física realiza?	a. <b>Gym</b> ( ) b. <b>Deportes</b> ( ) c. <b>Caminar, Bailar</b> ( ) d. <b>Ningún tipo de ejercicio</b> ( )	
13. ¿Con que frecuencia haces ejercicio?	a. <b>Diario</b> ( ) b. <b>Varias veces a la semana</b> ( ) c. <b>No lo hago</b> ( )	
14. ¿De cuanto es la duración del tiempo de ejercicio?	a. <b>15 minutos</b> ( ) b. <b>30 minutos</b> ( ) c. <b>1 hora</b> ( ) d. <b>Más de 1 hora</b> ( )	

**Fuente:** Investigación propia  
**Elaborado por:** Mateo Álvarez

**Tabla 20 Resultados de la encuesta aplicada.**

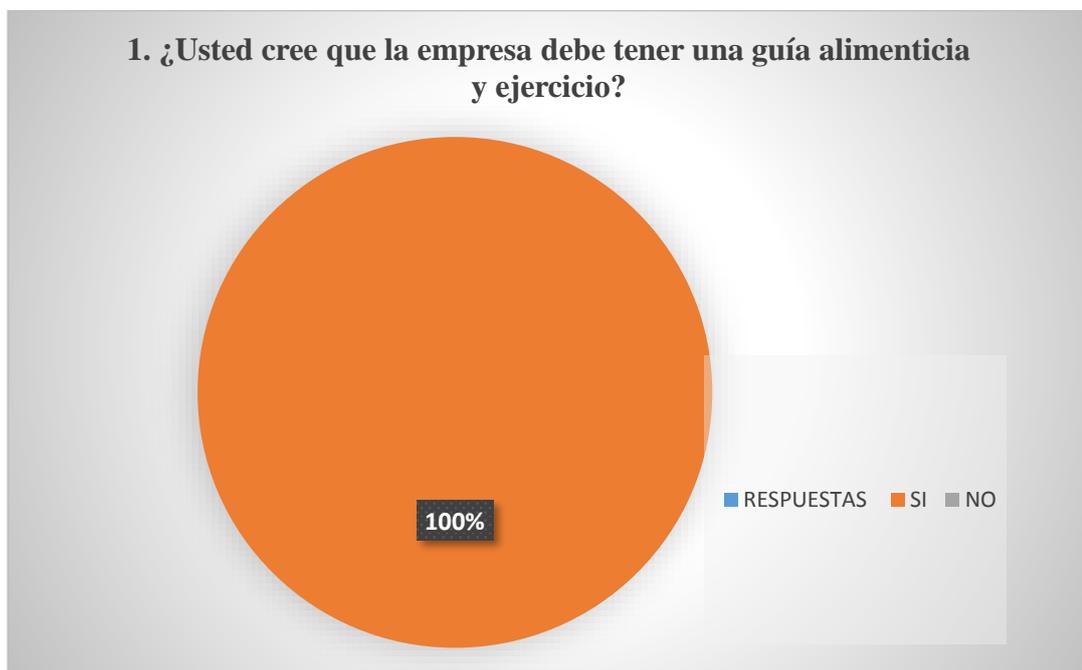
PREGUNTAS	ALTERNATIVAS	RESPUESTAS
¿Usted cree que la empresa debe tener una guía alimenticia y ejercicio?	SI	15
	NO	0
¿Usted considera que debe hacer capacitaciones para el Área de nutrición?	SI	15
	NO	0
¿Identifica que sus labores son sedentarias?	SI	10
	NO	5
¿Sigues algún tipo de dieta?	SI	4
	NO	11
¿crees que mantienes un peso normal (promedio)?	Si creo que estoy pasado de peso del rango normal	7
	No creo que estoy pasado de peso	3
	No creo que tengo un sobrepeso	2
	No lo sé	3
¿Cuántos vasos de aguas bebes al día?	1-2 Vasos	11
	3-4 Vasos	2
	Más de 4 vasos	2
¿Cuántas veces en el día se alimenta?	1-3 Comidas	4
	3-5 Comidas	7
	Más de 5 comidas	4
¿Qué tipo de comida o comidas prepara con más frecuencia?	Frituras	7
	Alimentos cocidos al horno	3
	Alimentos asados	4
	Alimentos a la parrilla	1
¿Cuántas veces sal a comer fuera durante la semana?	a 2 Veces por semana	3
	a 4 Veces por semana	5
	Más de 4 veces por semana	7
¿Cuántas frutas y verduras comes diariamente?	1 a 2 Veces al día	6
	a 4 Veces al día	5
	Más de 4 veces al día	4
¿cuál es la principal razón por la que no haces ejercicio?	Salud	1
	Trabajo	9
	Otras causas	2
	Ninguna	3
¿qué tipo de actividad física realiza?	Gym	2
	Deportes	5
	Caminar, Bailar	4
	Ningún tipo de ejercicio	4
¿con que frecuencia hace ejercicio?	Diario	4
	Varias veces a la semana	5
	No lo hago	6
¿de cuánto es la duración del tiempo de ejercicio que realiza?	15 minutos	8
	30 minutos	2
	1 hora	3
	Más de 1 hora	2
Total, trabajadores encuestados: 15		

**Fuente: Investigación propia**
**Elaborado por: Mateo Álvarez**

## Análisis y estadísticas por pregunta

Se detalla a continuación los resultados que reflejó la encuesta resuelta por los trabajadores de la empresa Hidroplan Ingeniería de Proyectos.

Gráfico 1. *Pregunta 1 ¿Usted cree que la empresa debe tener una guía alimenticia y ejercicio?*



*Fuente: Investigación propia*  
*Elaborado por: Mateo Álvarez*

**Análisis:** Frente al resultado de la primera pregunta refleja que el 100% afirma la implementación de un plan con estos temas de interés para los trabajadores deseando mejorar su estado de salud y bienestar.

Gráfico 2. *Pregunta 2 ¿usted considera que debe haber capacitaciones para el área de nutrición?*



*Fuente: Investigación propia*  
*Elaborado por: Mateo Álvarez*

**Análisis:** Sobre la pregunta presentada el 100% muestra un deseo de recibir charlas de capacitación sobre nutrición haciendo notoria su necesidad de reformar los hábitos de alimentación.

Gráfico 3. *Pregunta 3 ¿identifica que sus labores son sedentarias?*



*Fuente: Investigación propia*  
*Elaborado por: Mateo Álvarez*

**Análisis:** El resultado encuestado indica en un 67% del personal afirma que sus labores son sedentarias ya que sus actividades no requieren mayor esfuerzo físico de lo que en un 33% identifica que no son sedentarias sus actividades por que realizan una actividad específica que requiere mayor movilidad en sus labores.

Gráfico 4. *Pregunta 4 ¿sigues algún tipo de dieta?*

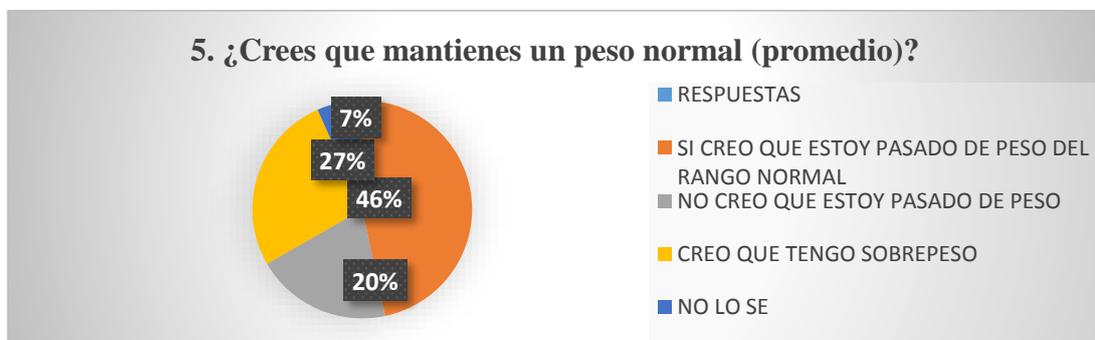


*Fuente: Investigación propia*  
*Elaborado por: Mateo Álvarez*

**Análisis:** En el 27% encuestado demuestra que están aplicando alguna dieta no específica, de lo que en un 73% y recalando su mayoría no aplica ningún tipo de dieta en sus hábitos de alimentación lo que demuestra un desorden al llevar su control alimenticio.

A partir del ítem número 5 mostramos preguntas con alternativas más específicas lo que nos refleja un resultado más detallado al recolectar información y los datos son los siguientes:

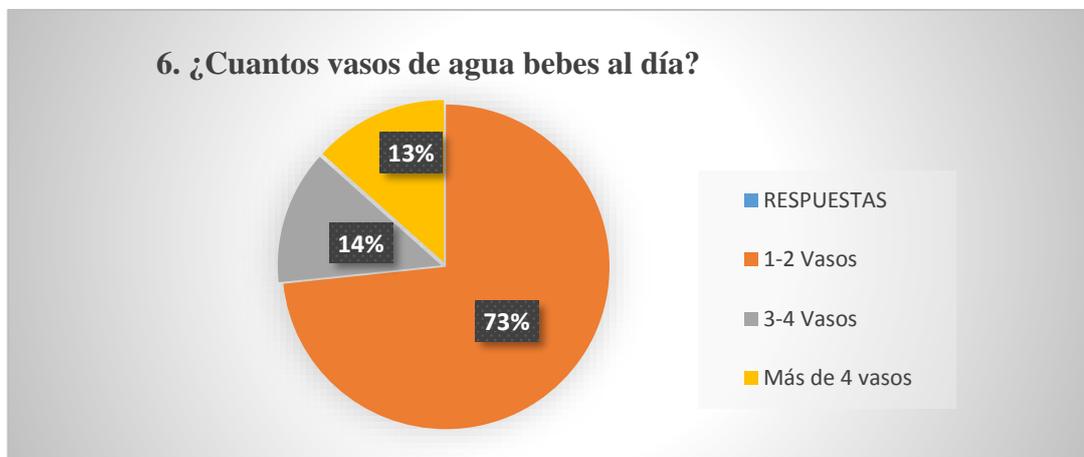
Gráfico 5. *Pregunta 5 ¿Crees que mantienes un peso normal (promedio)?*



*Fuente: Investigación propia*  
*Elaborado por: Mateo Álvarez*

**Análisis:** Podemos observar que en un 46% considera estar pasado de peso del rango normal, de lo que en un 20% considera mantenerse en un rango normal de peso, los resultados expresan un 27% que dice sentirse con sobrepeso, y en desconocimiento de información de cuál es el peso ideal frente a su estatura un 7% dice no saber.

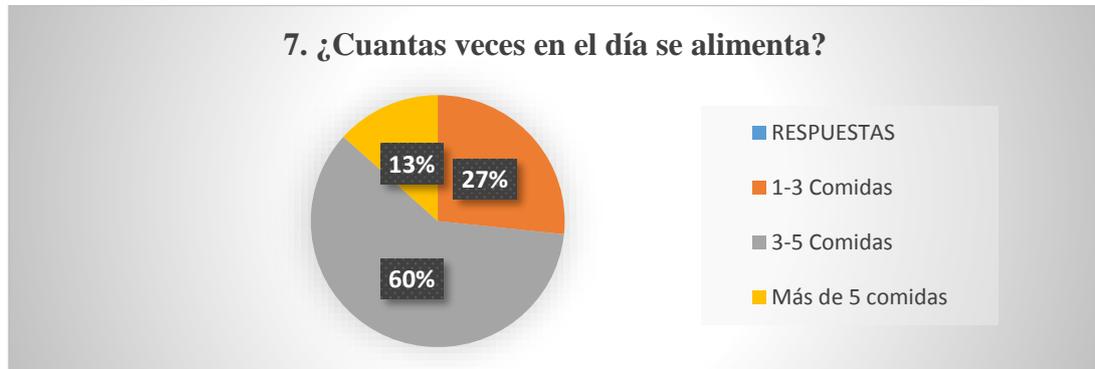
Gráfico 6. *Pregunta 6 ¿Cuántos vasos de agua bebes al día?*



*Fuente: Investigación propia*  
*Elaborado por: Mateo Álvarez*

**Análisis:** Los trabajadores respondieron que en un 73% ingiere de 1 a 2 vasos de agua al día, por otra parte, en un 14% respondieron que ingieren de 3 a 4 vasos de agua al día y un 13% ingiere más de 4 vasos al día cabe recalcar que es importante el hidratarse, la información recolectada nos ayuda a estandarizar de manera correcta ingerir vasos de agua que favorezcan al cuerpo.

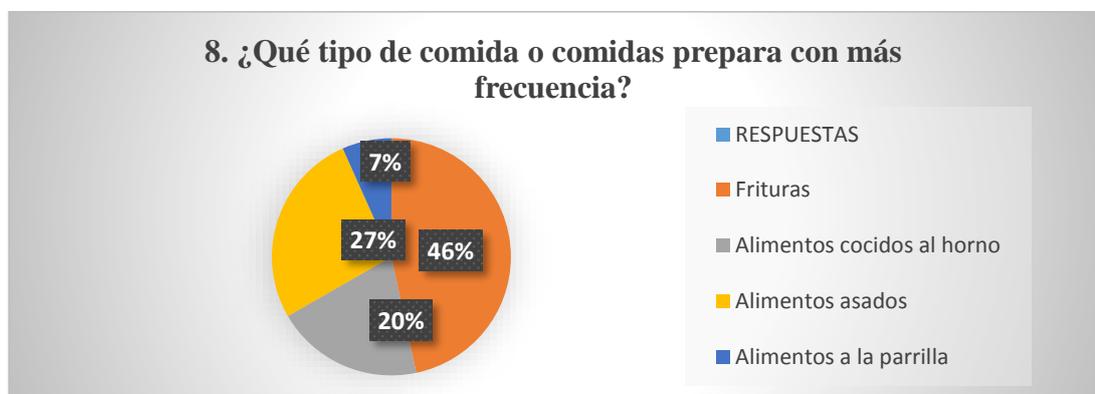
Gráfico 7. *Pregunta 7 ¿Cuántas veces en el día se alimenta?*



*Fuente: Investigación propia*  
*Elaborado por: Mateo Álvarez*

**Análisis:** El control de alimentación es fundamental lo que refleja que solo un 27% dice controlarse en sus comidas al ingerir de 1 a 3 comidas al día es decir desayuno, almuerzo y merienda de lo que un 60% respondió que ingiere de 3 a 5 comidas al día quiere decir que aparte del desayuno, almuerzo y merienda también de alimenta entre comidas, los resultados también reflejan que solo un 13% come desproporcionadamente y sin llevar un horario de comida ingiriendo más de 5 comidas.

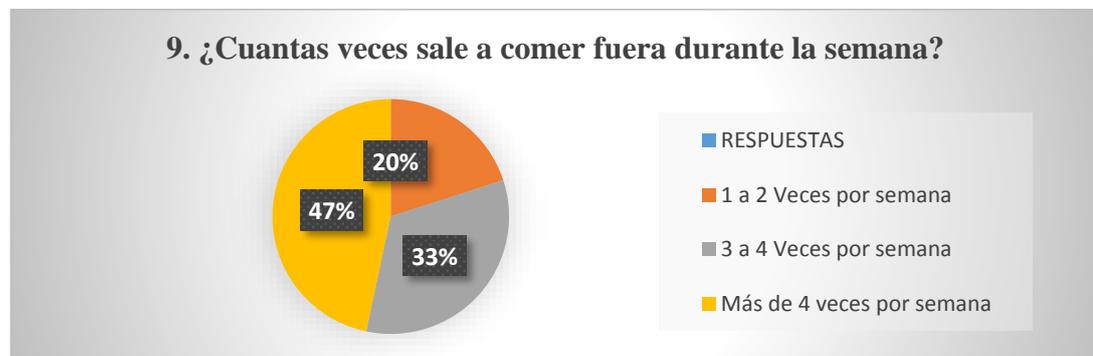
Gráfico 8. *Pregunta 8 ¿Qué tipo de comida o comidas prepara con más frecuencia?*



*Fuente: Investigación propia*  
*Elaborado por: Mateo Álvarez*

**Análisis:** Frente a estos temas de ingerir colesterol los trabajadores respondieron en un 46% y en su mayoría ingerir Fritos o Frituras de lo que en un 20% ingieren comidas cocidos al horno, en un 27% ingieren comidas asadas y un 7% ingiere alimentos elaborados a la parrilla en conclusión existe un descontrol al consumir fritos y es en ellos donde nos enfocamos en reestablecer la alimentación para tener un buen estado de salud.

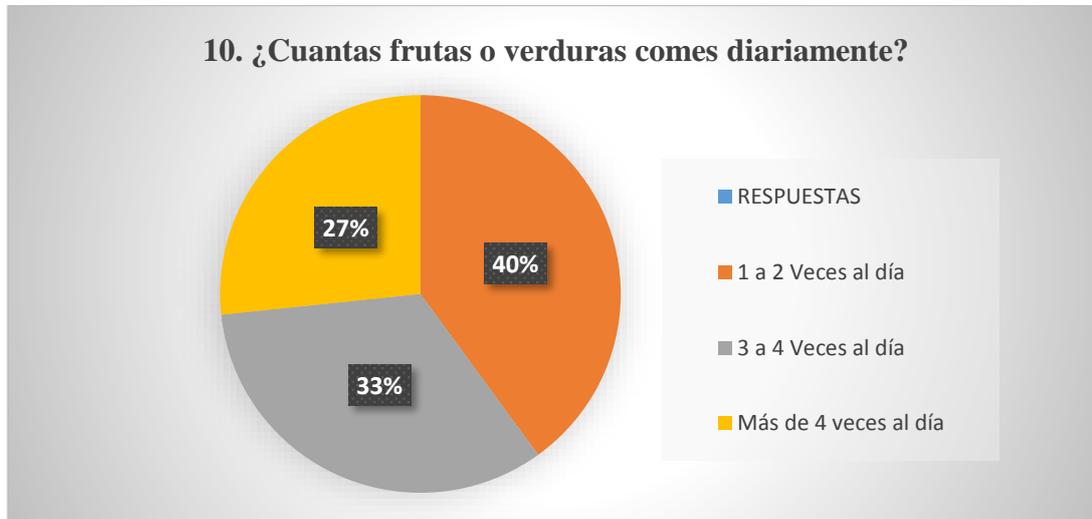
Gráfico 9. *Pregunta 9 ¿Cuantas veces sale a comer fuera durante la semana?*



*Fuente: Investigación propia  
Elaborado por: Mateo Álvarez*

**Análisis:** El 20% respondió que sale de 1 a 2 veces por semana a alimentarse fuera de casa, en un 33% respondió que sale a comer fuera de 3 a 4 veces por semana de lo que vemos un aumento con el 47% sale a comer más de cuatro veces por semana generando con descontrol de alimentación y desproporción para el estado de salud.

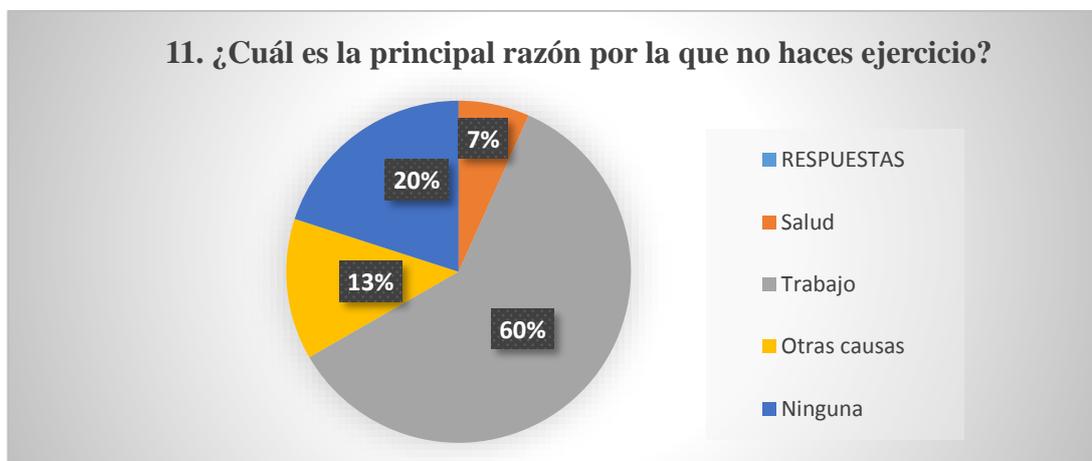
Gráfico 10. *Pregunta 10 ¿Cuántas frutas o verduras comes diariamente?*



*Fuente: Investigación propia  
Elaborado por: Mateo Álvarez*

**Análisis:** Frente a al tema de frutas y verduras los trabajadores respondieron en un 40% que ingiere 1 a 2 veces al día, en un 33% come de 3 a 4 veces al día y en un 27% ingiere más de cuatro veces al día lo que indica que los trabajadores si forman parte de su dieta las verduras y las frutas.

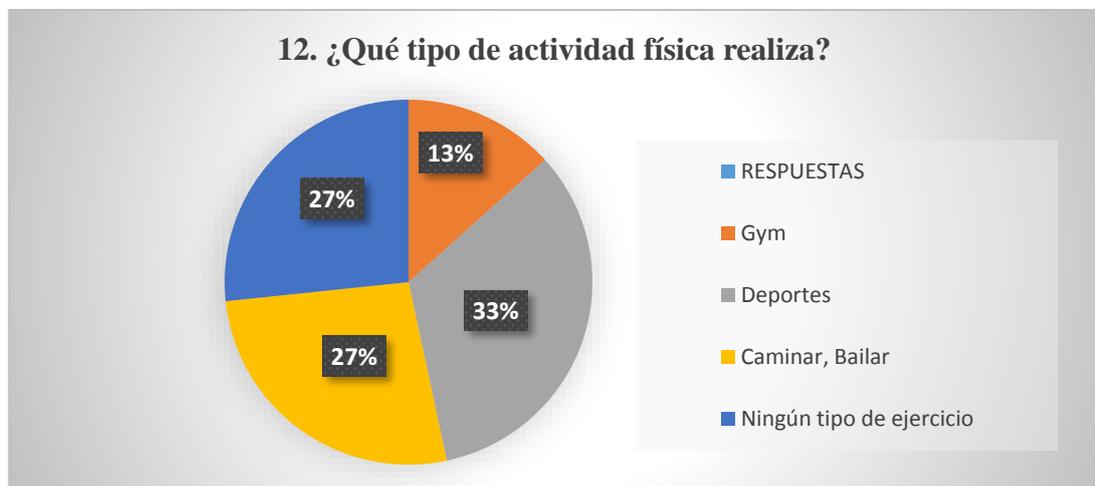
Gráfico 11. *Pregunta 11 ¿Cuál es la principal razón por la que no haces ejercicio?*



*Fuente: Investigación propia  
Elaborado por: Mateo Álvarez*

**Análisis:** Las razones que identificaron por la que no realizan ejercicio físico con un 7% son por lesiones, por enfermedades crónicas directas a su salud de lo que el porcentaje mas alto con un 60% identificaron por trabajo posibles causas pueden ser sobre carga laboral y poco tiempo se tomará a consideración con los directivos encargados estas causas que afectan a la salud de los trabajadores.

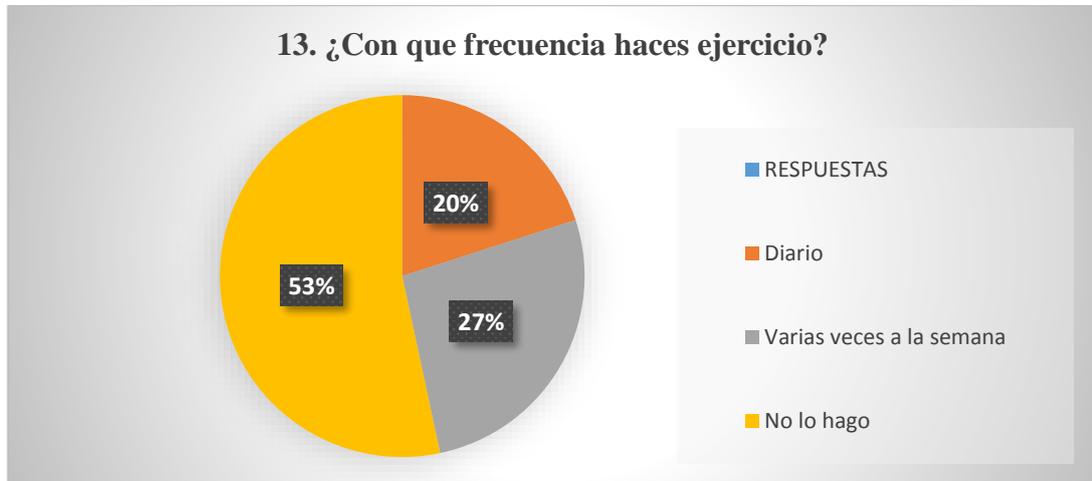
Gráfico 12. *Pregunta 12 ¿Qué tipo de actividad física realiza?*



*Fuente: Investigación propia  
Elaborado por: Mateo Álvarez*

**Análisis:** Al preguntar sobre qué ejercicio realiza cada trabajador en un 13% contesto hacer ejercicio en un gimnasio lo que por otro lado con un 33% respondieron realizar algún tipo de deporte puede ser fuerte o leve en un 27% opta por caminar o asistir a bailo terapias y también observamos que en un 27% no se practica ningún tipo de ejercicio.

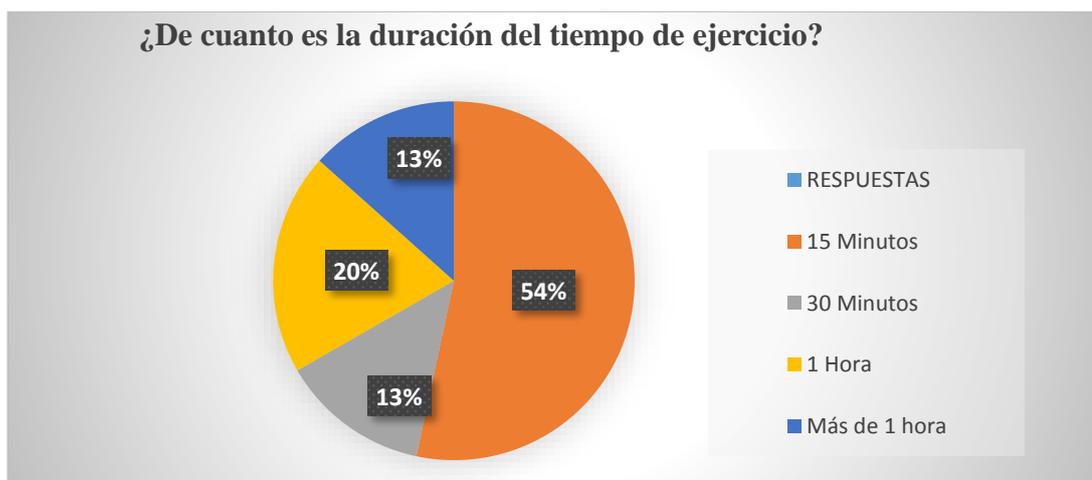
Gráfico 13. *Pregunta 13 ¿Con que frecuencia haces ejercicio?*



*Fuente: Investigación propia*  
*Elaborado por: Mateo Álvarez*

**Análisis:** Podemos observar que en la mayoría de trabajadores no realizan ejercicio con un 53% con una total despreocupación de lo que con un 27% lo hace varias veces a la semana y un 20% como minoría realiza ejercicio diariamente.

Gráfico 14. *Pregunta 14 ¿De cuánto es la duración del tiempo de ejercicio?*

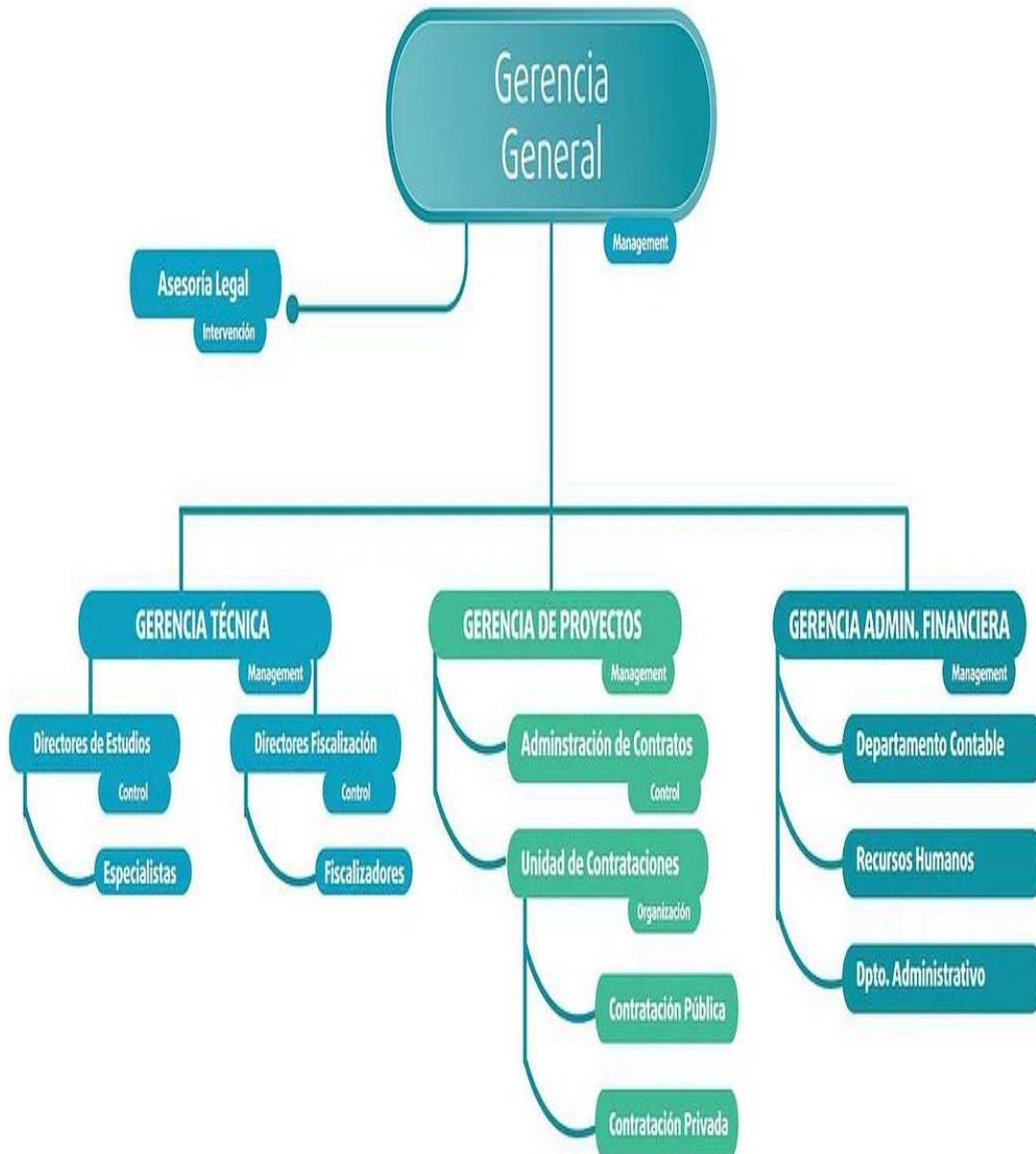


*Fuente: Investigación propia*  
*Elaborado por: Mateo Álvarez*

---

**Análisis:** frente al tiempo de ejercicio enfocado a los trabajadores que realizan contentaron un 54% realizar solo 15 minutos, con un 13% realizan 30 minutos con un 20% realizan una hora y un 13% más de una hora lo que nos refleja que el tiempo de ejercicio es desproporcionado y por ello no se observan resultados beneficiosos y deseados.

5.4.14. *Organigrama institucional estructural*



**Figura 6. Organigrama institucional estructural**  
Fuente: **HIDROPLAN INGENIERÍA DE PROYECTOS.**  
Elaborado por: **Mateo Álvarez**

Tabla 21 *Cronograma de actividades y temas del proyecto*

No.	ACTIVIDADES	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
1	<b>CAPITULO 1</b> <i>Antecedentes</i>																								
2	<b>CAPITULO 2</b> <i>Análisis De Involucrados</i>																								
3	<b>CAPITULO 3</b> <i>Problema Y Objetivos</i>																								
4	<b>CAPITULO 4</b> <i>Análisis De Alternativas</i>																								
5	<b>CAPITULO 5</b> <i>Propuesta</i>																								
6	<b>CAPITULO 6</b> <i>Aspectos Administrativos</i>																								
7	<b>CAPITULO 7</b> <i>Conclusiones Y Recomendaciones</i>																								

Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Mateo Álvarez

## **Base Legal Nacional Constitución del Ecuador**

### **TÍTULO II DERECHOS**

Capítulo segundo Derechos del buen vivir

Sección primera Agua y alimentación

Art. 12.- El derecho humano al agua es fundamental e irrenunciable. El agua constituye patrimonio nacional estratégico de uso público, inalienable, imprescriptible, inembargable y esencial para la vida.

Art. 13.- Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

---

## **TÍTULO II DERECHOS**

### Capítulo segundo Derechos del buen vivir

#### Sección séptima Salud

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

#### **Capítulo sexto Derechos de libertad**

Art. 66.- 2. El derecho a una vida digna, que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, cultura física, vestido, seguridad social y otros servicios sociales necesarios.

#### ***Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021-Toda una Vida***

Objetivo 1: Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas

**Fundamento:** Se ha decidido construir una sociedad que respeta, protege y ejerce sus derechos en todas las dimensiones, para, en consecuencia, erigir un sistema socialmente justo y asegurar una vida digna de manera que las personas, independientemente del grupo o la clase social a la que pertenezcan, logren satisfacer sus necesidades básicas, tales como: la posibilidad de dormir bajo techo y alimentarse todos los días, acceder al sistema educativo, de salud, seguridad, empleo, entre otras cuestiones consideradas imprescindibles para que un ser humano pueda subsistir y desarrollarse física y psicológicamente, en autonomía, igualdad y libertad. La Constitución de 2008 dio un paso significativo al definir al Ecuador como un Estado constitucional de derechos y justicia (CE, 2008, art. 1). Es así que el art.66 núm. 2 de la Constitución señala que el Estado reconoce y garantiza a las personas el derecho a “una vida digna, que asegure la salud, alimentación, nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, cultura física, vestido, seguridad social y otros servicios sociales necesarios”.

Intervenciones emblemáticas para el eje 1

**Plan Toda una Vida:**

Alimentación y Nutrición (Misión Ternura)

Esta intervención se enfoca en la atención del niño o la niña desde los primeros meses de gestación en el vientre de la madre, hasta su desarrollo dentro de los primeros 5 años de vida, para lo cual es necesario instaurar y mantener una cultura de nutrición adecuada a lo largo del ciclo vital, promoviendo la implementación de hábitos saludables en la población. La garantía de este derecho se logrará con acciones coordinadas y articuladas entre: el Ministerio de Salud Pública, el Ministerio de Inclusión Económica y Social, los Gobiernos Autónomos

Descentralizados, el Ministerio de Educación, la Secretaría del Agua y el Ministerio de Agricultura y Ganadería.

Los cimientos del proceso: capacidades generadas durante la última década

Bajo estos principios, se debe entender que no es posible lograr el régimen de Desarrollo y Buen Vivir plateados en la Constitución, mientras persistan las condiciones de pobreza y desigualdad. No se puede vivir bien, mientras otros en el entorno vivan mal. El modelo de desarrollo que la Constitución define garantiza los derechos para alcanzar el Buen Vivir de la población y se fundamenta en principios éticos como la dignidad humana, la igualdad, la libertad y la solidaridad, que se plasman en derechos humanos universales, vinculantes y exigibles. Con relación a su aplicación,

Los derechos son indivisibles, inalienables e interdependientes; abarcan distintas dimensiones de la vida humana como: agua, salud y alimentación, hábitat, vivienda y ambiente sano, trabajo y seguridad social, educación, comunicación y cultura. De este modo, la pobreza no puede considerarse únicamente como un estado de carencia o necesidad, sino como una situación de falta de acceso a derechos fundamentales, e inclusive como una negación de la ciudadanía. Por ello, el Estado y la sociedad corresponsable tienen un rol fundamental en la protección de derechos.

### ***Ecuador 2030***

Ecuador avanzará en su garantía del derecho a la salud gracias a la promoción de hábitos de vida saludables, orientados a la prevención de enfermedades. Se plantea que Ecuador reduzca sus niveles de sedentarismo, mejore los patrones de alimentación ciudadana e incremente la actividad física en todos los grupos, independientemente de edad. Esto contribuirá a reducir los niveles de estrés y el

número de muertes a causa de enfermedades cardiovasculares, diabetes, sobrepeso, obesidad, entre otras. También se pondrá énfasis en combatir el consumo de drogas, alcohol y tabaco (especialmente en los adolescentes y jóvenes).

#### Objetivos nacionales de desarrollo

#### Eje 1: Derechos para Todos Durante Toda la Vida

La garantía de los derechos a educación, salud, alimentación, agua y seguridad social se dan en el marco de un Estado intercultural y plurinacional, incluyente, que reconoce las diversidades.

#### Código de Trabajo

#### Título Preliminar Disposiciones Fundamentales

#### Capítulo IV, De las obligaciones del empleador y del trabajador

Art. 42.- Obligaciones del empleador. - Son obligaciones del empleador:

4. Establecer comedores para los trabajadores cuando éstos laboren en número de cincuenta o más en la fábrica o empresa, y los locales de trabajo estuvieren situados a más de dos kilómetros de la población más cercana;

5. Establecer escuelas elementales en beneficio de los hijos de los trabajadores, cuando se trate de centros permanentes de trabajo ubicados a más de dos kilómetros de distancia de las poblaciones y siempre que la población escolar sea por lo menos de veinte niños, sin perjuicio de las obligaciones empresariales con relación a los trabajadores analfabetos;

6. Si se trata de fábricas u otras empresas que tuvieren diez o más trabajadores, establecer almacenes de artículos de primera necesidad para suministrarlos a precios de costo a ellos y a sus familias, en la cantidad necesaria para su subsistencia. Las empresas cumplirán esta obligación directamente mediante el establecimiento de su

propio comisariato o mediante la contratación de este servicio conjuntamente con otras empresas o con terceros.

El valor de dichos artículos le será descontado al trabajador al tiempo de pagársele su remuneración.

Los empresarios que no dieran cumplimiento a esta obligación serán sancionados con multa de 4 a 20 dólares de los Estados Unidos de América diarios, tomando en consideración la capacidad económica de la empresa y el número de trabajadores afectados, sanción que subsistirá hasta que se cumpla la obligación;

### **BASE LEGAL INTERNACIONAL**

Norma OHSAS 18001

**OHSAS 18001** trabaja en pro de la Seguridad y Salud de los Trabajadores en todas las organizaciones a nivel internacional.

A esta disciplina se le suele conocer con el nombre de salud ocupacional, y se encarga de promover y mantener el nivel más elevado de bienestar físico, mental y social de todos los trabajadores de una organización sea cual sea su ocupación.

A su vez, esta disciplina, trabajada con **OHSAS-18001**, evita el desmejoramiento de la salud causado por las condiciones de trabajo, protege a los trabajadores de los riesgos que puedan derivarse de agentes nocivos y los ubica de forma idónea en todas sus aptitudes fisiológicas y psicológicas.

Para ello, para conseguir este propósito, es necesario adaptar el trabajo a las personas no cada persona a su trabajo.

Pero, ¿qué lugar ocupa la salud ocupacional en un **Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo OHSAS18001**?

La salud ocupacional ocupa un lugar que abarca temas ligados al medio ambiente, a la justicia y a los tres pilares básicos de la **SST**: seguridad industrial, higiene industrial y medicina del trabajo.

### **Objetivos de la salud ocupacional**

La salud ocupacional es un concepto que camina buscando conseguir unos objetivos, estos son:

- Protección total y absoluta y promoción de la salud de los trabajadores a través de un sistema como el **SG-SST de OHSAS 18001** que colabore en la prevención de enfermedades y accidentes ocupacionales y que, elimine todos los factores y condiciones que forman un riesgo para la **Seguridad y Salud en el Trabajo**.
- Desarrollo y promoción del trabajo, del ambiente laboral y de las condiciones saludables y seguras para cada trabajador, ocupe el cargo que ocupe.
- Aumento notable del bienestar físico, mental y social de todos los trabajadores y apoyo en el desarrollo de su capacidad para ejercer su trabajo, al igual que en su desarrollo profesional y social en el mismo.
- Facilitar a los trabajadores la posibilidad de desarrollar y compaginar una vida social y económicamente productiva, y por otro lado contribuir positivamente en el desarrollo sostenible de la sociedad.

### **Funciones de la salud ocupacional**

- Vigilar todos y cada uno de los factores que puedan llegar a afectar la salud de los trabajadores y aconsejar a la alta dirección de la organización en cuestión y a los representantes de los trabajadores sobre estos temas.

- Analizar el trabajo desde el punto de vista de las consideraciones hechas sobre higiene, factores físicos y psíquicos. Hacer recomendaciones a la gerencia sobre la mejor forma de que un trabajador se adapte al tipo de trabajo que tiene que desempeñar.
- Vigilar las instalaciones respecto a los elementos que afectan al bienestar de los trabajadores tales como el estado de higiene y salubridad de cocinas, comedores, servicios sanitarios... y velar por las adecuadas condiciones de estos servicios.
- Realizar exámenes ocupacionales periódicos y específicos, y cuando sea requerido incluir exámenes de tipo biológico y radiológico, según lo exigido legalmente.
- Vigilar la adaptación al trabajo de los empleados de la organización, especialmente en trabajadores discapacitados, de acuerdo a las habilidades físicas de cada persona, participación activa en trabajos de rehabilitación y entrenamiento.
- Aconsejar de forma individual y específica a cada trabajador y analizar los problemas desencadenados de la ejecución de un trabajo.
- Aconsejar sobre temas de reubicación de trabajadores, a ellos mismos y a empresarios.
- Tratar emergencias.
- Entrenar para realizar primeros auxilios.
- Educar y orientar al personal de las organizaciones sobre temas de salud e higiene.

- Compilar y revisar periódicamente los datos estadísticos sobre las condiciones de salud de la organización.
- Investigar sobre temas de salud ocupacional, sea cual sea el centro laboral.

### **Normas ISO 45001**

A continuación, se detalla los términos y definiciones:

Para poder entender los términos y definiciones usados en la norma ISO 45001 vamos a revisarlo uno por uno:

- Organización: persona o grupo de personas que tienen sus propias funciones con responsabilidades, autoridades y relaciones para el logro de sus objetivos.
- Parte interesada: persona u organización que puede afectar, o percibirse como afectada por una decisión o actividad.
- Trabajador: persona que realiza trabajo o actividades relacionadas con el trabajo que están bajo el control de la organización.
- Participación: acción y efecto de involucrar en la toma de decisiones.
- Consulta: búsqueda de opiniones antes de tomar una decisión.
- Lugar de trabajo: lugar bajo el control de la organización donde una persona necesita estar o ir por razones de trabajo.
- Contratista: organización externa que proporciona servicios a la organización de acuerdo con las especificaciones, términos y condiciones acordados.
- Requisito: necesidad o expectativa establecida, generalmente implícita u obligatoria.
- Requisitos legales y otros requisitos: requisitos legales que una organización tiene que cumplir y otros requisitos que una organización tiene que cumplir o que elige cumplir.

- Sistema de gestión: conjunto de elementos de una organización interrelacionados o que interactúan para establecer políticas, objetivos y procesos para lograr estos objetivos.
- Sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo: sistema de gestión o parte de un sistema de gestión utilizado para alcanzar la política de la SST.
- Alta dirección: persona o grupo de personas que dirige y controla una organización al más alto nivel.
- Eficacia: grado en el que se realizan las actividades planificadas y se alcanzan los resultados planificados.
- Política: intenciones y dirección de una organización, como las expresa formalmente su alta dirección.
- Política de la seguridad y salud en el trabajo: política para prevenir lesiones y deterioro de la salud relacionada con el trabajo a los trabajadores. y para proporcionar lugares de trabajo seguros y saludables.
- Objetivo: resultado a alcanzar.
- Objetivo de la seguridad y salud en el trabajo: objetivo establecido por la organización para lograr resultados específicos coherentes con la política de la SST.
- Lesión y deterioro de la salud: efecto adverso en la condición física, mental o cognitiva de una persona.
- Peligro: fuente con un potencial para causar lesiones y deterioro de la salud.
- Riesgo: efecto de la incertidumbre.
- Riesgo para la seguridad y salud en el trabajo: combinación de la probabilidad de que ocurran eventos o exposiciones peligrosos relacionados

con el trabajo y la severidad de la lesión y deterioro de la salud que pueden causar los eventos o exposiciones.

- Oportunidad para la seguridad y salud en el trabajo: circunstancia o conjunto de circunstancias que pueden conducir a la mejora del desempeño de la SST.
- Competencia: capacidad para aplicar conocimientos y habilidades con el fin de alcanzar los resultados previstos.
- Información documentada: información que una organización tiene que controlar y mantener, y el medio que la contiene.
- Proceso: conjunto de actividades interrelacionadas o que interactúan, que transforma las entradas en salidas.
- Procedimiento: forma especificada de llevar a cabo una actividad o un proceso.
- Desempeño: resultado medible.
- Desempeño de la seguridad y salud en el trabajo: desempeño relacionado con la eficacia de la prevención de lesiones y deterioro de la salud para los trabajadores y de la provisión de lugares de trabajo seguro y saludable.
- Contratar externamente: establecer un acuerdo mediante el cual una organización externa realiza parte de una función o proceso de una organización.
- Seguimiento: determinación del estado de un sistema, un proceso o una actividad.
- Medición: proceso para determinar un valor.

- Auditoría: proceso sistemático, independiente y documentado para obtener las evidencias de auditoría y evaluarlas de manera objetiva con el fin de determinar el grado en el que se cumplen los criterios de auditoría.
- Conformidad: cumplimiento de un requisito.
- No conformidad: incumplimiento de un requisito.
- Incidente: suceso que surge del trabajo o en el transcurso del trabajo que podría tener o tiene como resultado lesiones y deterioro de la salud.
- Acción correctiva: acción para eliminar la causa de una no conformidad o un incidente y prevenir que vuelva a ocurrir.
- Mejora continua: actividad recurrente para mejorar el desempeño.

## CAPITULO VI

### 6. Aspectos administrativos

#### 6.1. Recursos humanos

Conforman los trabajadores de la ciudad de Quito de la Empresa HIDROPLAN INGENIERÍA DE PROYECTOS, director de la tesis Ing. William Calderón, el lector Abg. Cristian Pilataxi, las Autoridades de la Instituto Superior Cordillera y como gestor del proyecto mi persona Mateo Álvarez.

##### Físico

Implementos físicos proporcionados por la Empresa HIDROPLAN INGENIERÍA DE PROYECTOS,

##### Técnicos

Se ha utilizado el código de trabajo vigente, y el reglamento interno.

##### Financieros

El presupuesto previsto para la implementación del Plan por el gestor en el proyecto es la cantidad de 50 USD

##### Materiales

Esfero grafico para la respectiva encuesta entregado al personal de la Empresa HIDROPLAN INGENIERÍA DE PROYECTOS,

Impresión Plan de Alimentación y Ejercitación física.

Computadores utilizados para el diseño del Plan de Alimentación y Ejercitación física.

Impresiones

Código de trabajo

Reglamento interno

Impresión del proyecto

Empastados

USB

Anillados

Presupuesto

Tomamos valores de relación costo beneficio del proyecto en referencia a la inversión para implementar el plan de alimentación y ejercitación física en la Empresa Hidroplan Ingeniería de Proyectos.

## 6.2.Presupuesto

Tabla 22 *Presupuesto*

Nº	Actividad.	Cantidad	Valor Unitario	Costo
1	Copias B/N	100	0,02	2
2	Esferos Azules	25	0,25	6.25
3	Impresiones A Color	100	0,5	50
4	Transporte – Movilización	150	0.25	75
5	Impresiones Del Proyecto	3	10,00	30
6	Empastados	2	30,00	60
7	Anillados	3	1,25	3,75
8	Capacitación	1	200	200
<b>Total</b>				427.00

*Fuente: Investigación propia*

*Elaborado por: Mateo Álvarez*

## CAPITULO VII

### 7. Conclusiones y recomendaciones

#### 7.1. Conclusiones

A continuación, es importante destacar la conclusión que se obtiene a través del desarrollo de esta investigación realizada enfocada en la mejoría y beneficio de la empresa Hidroplan Ingeniería de Proyectos.

- ✚ Se observó que el personal de la empresa necesita implementar temas de alimentación y ejercitación física enfocada en reformar los hábitos adquiridos por los trabajadores al momento que ingresa a la empresa como colaborador y realizar sus actividades.
- ✚ La empresa debe mostrar preocupación en reorganizar los tiempos en las actividades cotidianas e implementar actividades recreativas para mejorar su estado de salud emocional y física.
- ✚ Los trabajadores manifiestan que es necesario implementar un plan que favorezca su salud y bien estar al sentir que de esta manera la empresa pueda sentir un beneficio en los resultados de productividad al ver trabajadores saludables.

- ✚ Se presenta conformismo en seguir con la rutina adquirida en todo el tiempo de servicio en la empresa sin darse cuenta de lo que puede afectar a su salud pudiendo padecer los efectos negativos del sedentarismo, pero por otro lado también identifican que la poca actividad física que realizan en sus puestos de trabajo ha ido produciendo una baja de ánimo y productividad.

## **7.2.Recomendaciones**

- ✚ Durante el desarrollo de este plan observamos interés en temas de salud y bienestar personal lo que es importante ya que como empresa queremos lo mejor para nuestros trabajadores y ver reflejado en la productividad se recomienda seguir realizando charlas de prevención de enfermedades ocupacionales y como combatirlas.
- ✚ La preocupación personal también es importante lo que se recomienda es que cada trabajador genere interés en mejorar la salud y de manera indirecta también incentivar a sus familias a reformar su alimentación y realizar actividades para combatir el sedentarismo.
- ✚ Llevar un control periódicamente por parte de la empresa hacia sus trabajadores e ir comparando resultados de beneficio a partir de la socialización del Plan junto con la unidad de seguridad y salud y de esta manera ir combatiendo las visitas a médicos por problemas en su salud y posibles enfermedades que puedan adquirir en el desarrollo de sus actividades cotidianas.

## BIBLIOGRAFÍA

### **Alimentación Saludable y nutrición en las enfermedades cardiovasculares**

(2010). Rev. Cubana Investigaciones Biomédicas volumen 23 numero 3 ciudad de la Habana julio-septiembre.

**Carlos Acosta Alcívar (2013)**. Tesis de investigación: “elaboración de un manual de gestión de seguridad y salud ocupacional conforme a normativas nte inen18001-2010 y 18002-2010 en la empresa mirrordeck industries s.a.

**Contreras Gracia M (2005)**. Alimentación y Cultura. Perspectivas Antropológicas.

**Contreras, J. (2002)**. Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y costumbres. Ed. Alfa Omeg. pp 9–380.

**El comercio. Gómez, I. (2013)**. Las empresas deben adaptarse a las normas de etiquetado vigentes. Revista líderes. Kirschbaum, R. (14 de octubre de 2013). en Inglaterra y Brasil ya se usa un semáforo en las etiquetas . Argentina.

**Flandri J.L Montanari M (1996)**. Historia de la Alimentación.

Federación Mundial del Corazón, la Organización Mundial de la Salud y el Foro Económico Mundial (2009). Ginebra, 23 de septiembre de 2009.

---

**JL. Arzuaga El país Semanal Enero( 2003).** “Un menú australopiteco”. El comercio. (3 de diciembre de 2014). Nuevas etiquetas están cambiando los hábitos alimenticios.

**José Barrios (2013).** Tesis de investigación: “diagnóstico de las necesidades de capacitación andrológica de los profesionales no docentes de la facultad de ingeniería industrial de la universidad de Guayaquil, para optimizar el proceso de enseñanza aprendizaje.  
propuesta de una guía andrológica”.

**La semaforización nutricional. (2014).** La prensa. la hora. (3 de septiembre de 2014).

**Ley Orgánica de Régimen de la Soberanía Alimentaria (2009).** LORSA aprobada en Febrero del 2009 y publicada en Registro Oficial 583.

**Organización internacional del trabajo( 1981).** Convenio 155 Sobre seguridad y salud de los trabajadores y medio ambiente de trabajo.

Ginebra: Organización internacional del trabajo; 1981.

**Organización Internacional del Trabajo (2006).** Aspectos históricos y económicos de la nutrición en el ámbito laboral [Internet]. Santiago de Chile: Programa de alimentación laboral.

**Organización internacional del trabajo (2005)** . La alimentación en el trabajo: una revolución nutricional en el menú. Rev- Trab. 2005; 55: 26-28 Casas S, Klijn T.

Promoción de la salud y un entorno laboral saludable. Rev Latino-am Enfermagem. 2006; 14:137- 138

**Orozco D, Troncoso L. (2012)** Alimentación en el mundo del trabajo y su efecto en la salud ocupacional del trabajador. [Ponencia en línea]. Barranquilla: I Congreso internacional y del caribe en salud ambiental y ocupacional: salud, trabajo y ambiente.

Quito, 31 de mayo de 2019

Señores  
INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA  
Presente.-

Por medio del presente la compañía HIDROPLAN CÍA. LTDA con RUC 1791355164001, certifica que el estudiante Stalyn Mateo Álvarez Merizalde portador de cédula de ciudadanía No. 1723925705, realizó su tesis en esta empresa, para la implementación de un plan de buenas prácticas alimenticias y ejercitación física, para evitar el sedentarismo y aumente los niveles de productividad.

Cumpliendo a conformidad con los requerimientos solicitados por la empresa.

En todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, el interesado puede hacer uso de este documento de la manera que convenga a sus intereses.

Atentamente



Ing. Patricio Castillo B.

**GERENTE GENERAL**

**HIDROPLAN Cía. Ltda.**

Teléfonos: 3937705 – 3937706

Dirección: Calle Andrade Marín E6-24 y Av. Eloy Alfaro. Edif. Carolina Milenium piso 7 ofic. 7C y 7D

<http://www.hidroplan.com.ec>

## Urkund Analysis Result

Analysed Document: Tesis Plan de Alimentación y Ejercitación Física Mateo Alvarez.docx (D51378861)  
Submitted: 5/1/2019 11:06:00 PM  
Submitted By: bigmato95ms@hotmail.com  
Significance: 3 %

### Sources included in the report:

CAPITULO 1 (1).....pdf (D51337955)  
TESIS ELIZABETH MORALES 12-12-2018.urku.pdf (D45655972)

### Instances where selected sources appear:

6



**ING. WILLIAM XAVIER CALDERON SUAREZ**  
**1709438012**  
**TUTOR DEL PROYECTO**

**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA  
BITÁCORA PARA EL CONTROL DE PROYECTOS DE TITULACIÓN**

NOMBRE TUTOR:		NOMBRE ESTUDIANTE:		CARRERA:		TEMA DE TITULACIÓN:		IMPRESIÓN REPORTE:		TIPO REPORTE:		MODALIDAD:		PERIODO:		ESTADO SC	
CALDERON SUAREZ WILLIAN XAVIER		ALY AREZ MERIZALDE STALYN MATEO		ADMINISTRACION DE RECURSOS HUMANOS - PERSONAL		PLAN DE BUENAS PRACTICAS ALIMENTICIAS Y EJERCITACION FISICA, PARA EVITAR EL EFECTO NEGATIVO QUE PRODUCE EL SEDENTARISMO Y AUMENTE LOS NIVELES DE PRODUCTIVIDAD EN PERSONAS QUE OCUPAN CARGOS ADMINISTRATIVOS EN LA EMPRESA " HIDROPLAN, INGENIERIA DE PROYECTOS " UBICADA EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO 2018-2018		Quito, 05 de junio del 2019 21:27:38		FECHAS DE REVISION DESDE: 2018-12-01 HASTA: 2019-06-31		INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION		OCT 2018 MAR 2019			
NO. CODIGO	FECHA TUTORIA	TIPO ASESORIA	HORA INICIO	TEMA TRATADO	CONTEXTO	HORA FIN	HORAS	OBSERVACION	ESTADO SC								
1	2018-12-13	INSITU	2018-12-13 17:23:00	ANTECEDENTES / CONTEXTO	2018-12-13 18:23:00	1.00	ANTECEDENTES / CONTEXTO / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO									
2	2018-12-20	INSITU	2018-12-20 17:00:00	ANTECEDENTES / JUSTIFICACION	2018-12-20 18:01:00	1.02	ANTECEDENTES / JUSTIFICACION / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO									
3	2018-12-20	INSITU	2018-12-20 17:00:00	ANTECEDENTES / JUSTIFICACION	2018-12-20 18:31:00	1.02	ANTECEDENTES / JUSTIFICACION / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO									
4	2018-12-20	AUTONOMA	2018-12-20 20:31:00	ANTECEDENTES / DEFINICION DEL PROBLEMA CENTRAL (MATRIZ T)	2018-12-21 07:31:00	11.00	PRESENTACION DEL BORRADOR	PROCESADO									
5	2019-01-10	INSITU	2019-01-10 16:00:00	ANTECEDENTES / DEFINICION DEL PROBLEMA CENTRAL (MATRIZ T)	2019-01-10 18:00:00	2.00	ANTECEDENTES / DEFINICION DEL PROBLEMA CENTRAL (MATRIZ T) / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO									
6	2019-01-17	INSITU	2019-01-17 17:00:00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MAPEO DE INVOLUCRADOS	2019-01-17 18:00:00	1.00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MAPEO DE INVOLUCRADOS / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO									
7	2019-01-24	INSITU	2019-01-24 16:00:00	PROBLEMAS Y OBJETIVOS / ARBOL DE PROBLEMAS	2019-01-24 18:00:00	2.00	PROBLEMAS Y OBJETIVOS / ARBOL DE PROBLEMAS / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO									
8	2019-01-24	INSITU	2019-01-24 16:00:00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MATRIZ DE ANALISIS DE INVOLUCRADOS	2019-01-24 18:00:00	2.00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MATRIZ DE ANALISIS DE INVOLUCRADOS / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO									
9	2019-01-31	INSITU	2019-01-31 16:00:00	PROBLEMAS Y OBJETIVOS / ARBOL DE OBJETIVOS	2019-01-31 18:00:00	2.00	PROBLEMAS Y OBJETIVOS / ARBOL DE OBJETIVOS / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO									
10	2019-02-08	AUTONOMA	2019-02-08 08:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS	2019-02-08 19:00:00	11.00	CONSULTAR ANALISIS DE ALTERNATIVAS / DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO									
11	2019-02-08	AUTONOMA	2019-02-08 09:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE ANALISIS DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS	2019-02-08 00:00:00	-9.00 [INVÁLIDO]	REVISION ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE ANALISIS DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO									
12	2019-02-08	AUTONOMA	2019-02-08 12:47:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS	2019-02-08 23:47:00	11.00	SI PRESENTA REVISION	PROCESADO									
13	2019-02-08	INSITU	2019-02-08 17:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS	2019-02-08 20:00:00	3.00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO									
14	2019-02-15	INSITU	2019-02-15 16:00:00	MATRIZ DE ANALISIS DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS	2019-02-15 18:00:00	2.00	REVISION ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE ANALISIS DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO									
15	2019-02-16	INSITU	2019-02-16 16:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS	2019-02-16 18:00:00	2.00	REVISION ANALISIS DE ALTERNATIVAS / DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO									
16	2019-02-22	AUTONOMA	2019-02-22 08:00:00	MATRIZ DE MARCO LOGICO	2019-02-22 19:00:00	11.00	REVISION ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE MARCO LOGICO / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO									
17	2019-02-22	INSITU	2019-02-22 16:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE MARCO LOGICO	2019-02-22 18:00:00	2.00	REVISION DEL ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE MARCO LOGICO / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO									
18	2019-03-01	AUTONOMA	2019-03-01 09:00:00	PROPUESTA / ANTECEDENTES (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-03-01 20:00:00	11.00	ELABORACION PROPUESTA / ANTECEDENTES (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION) / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO									
19	2019-03-01	INSITU	2019-03-01 16:00:00	PROPUESTA / ANTECEDENTES (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-03-01 18:00:00	2.00	PROPUESTA / ANTECEDENTES (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION) / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO									
20	2019-03-08	AUTONOMA	2019-03-08 09:00:00	PROPUESTA / DESCRIPCION (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-03-08 20:00:00	11.00	PROPUESTA / DESCRIPCION (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION) / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO									

21	160909	2019-03-08	INSITU	2019-03-08 17:00:00	PROPUESTA / DESCRIPCION (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-03-08 19:00:00	2.00	ELABORACION PROPUESTA / DESCRIPCION (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION) / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO
22	160917	2019-03-15	AUTONOMA	2019-03-15 07:00:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2019-03-15 18:00:00	11.00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO
23	160913	2019-03-15	INSITU	2019-03-15 17:00:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2019-03-15 19:00:00	2.00	ELABORACION PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO
24	165399	2019-03-22	INSITU	2019-03-22 16:04:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / RECURSOS	2019-03-22 21:04:00	11.00	PRESENTA LOS ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / RECURSOS / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO
25	165398	2019-03-22	INSITU	2019-03-22 16:02:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / RECURSOS	2019-03-22 18:02:00	2.00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / RECURSOS / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO
26	165402	2019-03-29	AUTONOMA	2019-03-29 10:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / PRESUPUESTO	2019-03-29 21:00:00	11.00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / PRESUPUESTO / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO
27	165401	2019-03-29	AUTONOMA	2019-03-29 16:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / RECURSOS	2019-03-29 21:00:00	11.00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / PRESUPUESTO / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO
28	165400	2019-03-29	INSITU	2019-03-29 16:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / PRESUPUESTO	2019-03-29 18:00:00	2.00	PRESENTA ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / PRESUPUESTO / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO
29	165404	2019-04-05	AUTONOMA	2019-04-05 10:32:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / CRONOGRAMA	2019-04-05 21:32:00	11.00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / CRONOGRAMA / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO
30	165403	2019-04-05	INSITU	2019-04-05 16:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / CRONOGRAMA	2019-04-05 18:00:00	2.00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / CRONOGRAMA / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO
31	165406	2019-04-12	AUTONOMA	2019-04-12 10:35:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / CONCLUSIONES	2019-04-12 21:35:00	11.00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / CONCLUSIONES / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO
32	165405	2019-04-12	INSITU	2019-04-12 16:00:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / CONCLUSIONES	2019-04-12 18:00:00	2.00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / CONCLUSIONES / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO
33	172590	2019-04-15	AUTONOMA	2019-04-15 08:00:00	PROPUESTA / DESCRIPCION (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-04-15 19:00:00	11.00	PRESENTA REVISIÓN	PROCESADO
34	172591	2019-04-15	AUTONOMA	2019-04-15 18:00:00	PROPUESTA / DESCRIPCION (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-04-15 19:00:00	1.00	PRESENTA REVISIÓN	PROCESADO
35	165407	2019-04-19	INSITU	2019-04-19 16:00:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / RECOMENDACIONES	2019-04-19 18:00:00	2.00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / RECOMENDACIONES / INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION	PROCESADO
36	172589	2019-04-22	AUTONOMA	2019-04-22 08:00:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2019-04-22 19:00:00	11.00	PRESENTA REVISIÓN	PROCESADO
37	172588	2019-04-29	AUTONOMA	2019-04-29 08:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / RECURSOS	2019-04-29 19:00:00	11.00	PRESENTA REVISIÓN	PROCESADO
38	172587	2019-05-06	AUTONOMA	2019-05-06 08:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / PRESUPUESTO	2019-05-06 19:00:00	11.00	PRESENTA REVISIÓN	PROCESADO
39	172586	2019-05-13	AUTONOMA	2019-05-13 08:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / CRONOGRAMA	2019-05-13 19:00:00	11.00	PRESENTA REVISIÓN	PROCESADO
40	172583	2019-05-13	INSITU	2019-05-13 16:00:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / RECOMENDACIONES	2019-05-13 17:57:00	1.95	PRESENTA REVISIÓN	PROCESADO
41	172585	2019-05-20	AUTONOMA	2019-05-20 08:00:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / CONCLUSIONES	2019-05-20 19:00:00	11.00	PRESENTA REVISIÓN	PROCESADO
42	172584	2019-05-27	AUTONOMA	2019-05-27 08:00:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / RECOMENDACIONES	2019-05-27 19:00:00	11.00	PRESENTA REVISIÓN	PROCESADO
							<b>TOTAL HORAS:</b>	<b>248.99</b>	

*Calderon Suarez*  
 CALDERON SUAREZ WILLIAN XAVIER  
 TUTOR  
 CI: 1709438012

*Mateo Alvarez*  
 ALVAREZ MERIZALDE STALYN MATEO  
 ALUMNO  
 CI: 1723925705

*Jara Crespo*  
 JARA CRESPO EDWIN FABIAN  
 DELEGADO  
 FECHA:

CI: 0102246253



# INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

## CARRERA DE 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) **ÁLVAREZ MERIZALDE STALYN MATEO**, portador de la cédula de identidad N° 1723925705, previa validación por parte de los departamentos facultados.

Quito, 27 de mayo de 2019



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR  
"CORDILLERA"

27 MAY 2019

Maruja Balseca

Sra. Mariela Balseca

CAJA

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR  
"CORDILLERA"

DEPARTAMENTO DE

de Recursos Humanos

Psic. Fabián Jara

DELEGADO DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN



Ing. William Parra  
BIBLIOTECA



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR  
"CORDILLERA"

30 MAY 2019

B. 97 JB

COORDINACIÓN PRÁCTICAS

Ing. Samira Villalba

PRÁCTICAS PREPROFESIONALES



30 MAY 2019

Msc. Frikizia Mendoza

DIRECTOR DE CARRERA

Administración de Recursos Humanos



30 MAY 2019

Magui Ordoñez

Sra. Magui Ordoñez  
SECRETARIA ACADÉMICA