

**COMPOSICIÓN CORPORAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL PERSONAL DE LA
POLICÍA NACIONAL DE LA PROVINCIA TUNGURAHUA**
**BODY COMPOSITION AND EATING HABITS IN THE PERSONNEL OF THE NATIONAL
POLICE OF THE TUNGURAHUA PROVINCE**

Autores: ¹Lastenia Guasti Negrete y ²Noemi Judith Tuyupanda Cuvi.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-7064-6038>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3633-8025>

¹E-mail de contacto: guasti1511@uta.edu.ec

²E-mail de contacto: nj.tayupanda@uta.edu.ec

Afiliación:^{1*2*}Universidad Técnica de Ambato, (Ecuador).

Artículo recibido: 29 de mayo del 2025

Artículo revisado: 31 de mayo del 2025

Artículo aprobado: 25 de junio del 2025

¹Estudiante de la Carrera de Nutrición y Dietética, egresado de la Universidad Técnica de Ambato, (Ecuador).

²Nutricionista Dietista graduada en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, (Ecuador). Magíster en Nutrición Infantil graduada en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, (Ecuador).

Resumen

El objetivo del presente estudio se centró en determinar la influencia entre la composición corporal, los hábitos alimentarios con el fin de mejorar el estilo de vida del personal de la Policía Nacional en la provincia de Tungurahua. Se realiza un estudio observacional, descriptivo y transversal con una muestra de 50 policías. Aplicando una encuesta de frecuencia alimentaria y la toma de medidas antropométricas mediante el uso de la Bioimpedancia. Dentro de los resultados obtenidos, se observó que, el 44% del personal presenta un sobrepeso, el 68% presenta una grasa visceral elevada y el 62% tiene un porcentaje de grasa corporal muy elevado, también se identificó el bajo consumo de verduras y lácteos y una alta frecuencia de comidas rápidas, procesadas y bebidas azucaradas lo cual se encontró una relación significativa en cuanto a los alimentos con la composición corporal. Se evidencia una relación entre una alimentación inadecuada, lo que afecta negativamente la composición corporal del personal policial. Lo cual se recomienda implementar programas cantonales en esta población.

Palabras clave: Composición corporal, Hábitos alimentarios, Policías, Grasa corporal, Sobrepeso.

Abstract

The objective of this study was to determine the influence of body composition and eating habits in order to improve the lifestyle of National Police personnel in the province of Tungurahua. An observational, descriptive, and cross-sectional study was conducted with a sample of 50 police officers. A food frequency survey was applied and anthropometric measurements were taken using bioimpedance. Among the results obtained, it was observed that 44% of the personnel were overweight, 68% had high visceral fat, and 62% had a very high percentage of body fat. Low consumption of vegetables and dairy products and a high frequency of fast foods, processed foods, and sugary drinks were also identified, which was found to be a significant relationship between food and body composition. A relationship was evidenced between an inadequate diet and a negative impact on the body composition of police personnel. It is recommended to implement cantonal programs for this population.

Keywords: Body composition, Eating habits, Police officers, Body fat, Overweight.

Sumário

O objetivo deste estudo foi determinar a influência da composição corporal e dos hábitos alimentares para melhorar o estilo de vida dos policiais nacionais da província de Tungurahua. Foi realizado um estudo

observacional, descriptivo e transversal com uma amostra de 50 policiais. Foi aplicado um inquérito de frequência alimentar e realizadas medidas antropométricas por bioimpedância. Entre os resultados obtidos, observou-se que 44% dos policiais apresentavam sobrepeso, 68% apresentavam alta gordura visceral e 62% apresentavam percentual muito alto de gordura corporal. Também foram identificados o baixo consumo de vegetais e laticínios e a alta frequência de fast foods, alimentos processados e bebidas açucaradas, o que demonstrou uma relação significativa entre alimentação e composição corporal. Foi evidenciada uma relação entre uma dieta inadequada e um impacto negativo na composição corporal dos policiais. Recomenda-se a implementação de programas cantonais para essa população.

Palavras-chave: **Composição corporal, Hábitos alimentares, Policiais, Gordura corporal, Sobrepeso.**

Introducción

La obesidad y el sobrepeso son condiciones caracterizadas por el exceso de grasa corporal que afecta negativamente a la salud, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (Manzano, 2021). Ambas representan factores de riesgo para diversas enfermedades crónicas no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer (Kaufer, 2022). En 2022, se estimó que 2.500 millones de adultos padecían de sobrepeso, de los cuales 890 millones presentaban obesidad, lo que refleja un aumento notable en comparación con 1990 (OMS, 2022). Diversos estudios realizados en cuerpos policiales de diferentes países evidencian una alta prevalencia de malnutrición en exceso. En Perú, el 74.4% de 6.388 efectivos policiales evaluados presentaban exceso de peso, con un 45.3% en sobrepeso y un 33.3% con obesidad (Silva, 2024). En México, un estudio reveló que el 95% de la policía federal de Veracruz reportó exceso de peso, con una mayor prevalencia en mujeres

(Carmona, 2020). En Ecuador, la situación es similar, ya que factores como el estilo de vida agitado, horarios irregulares, la falta de tiempo para una alimentación adecuada y el sedentarismo relacionado con las exigencias laborales contribuyen a una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad. Un estudio en la ciudad de Ibarra- San Lorenzo mostró que el 45% del personal policial tenía sobrepeso u obesidad, mientras que el 46% presentaba hábitos alimentarios inadecuados (Cortez, 2021). En Ecuador, seis de cada diez adultos padecen sobrepeso u obesidad. (Machado, 2019).

Para Socarrás (2020) la alimentación juega un papel esencial en la salud, ya que no solo se trata de comer, sino de seguir una dieta adecuada, equilibrada, adaptada a las necesidades de cada persona lo cual está asociado a las actividades físicas, riesgos de ocio y los riesgos laborales por ello es importante diferenciar y precisar los comportamientos de riesgo que aumentan la susceptibilidad a enfermar. (Cahuana y Alcázar, 2024). Una dieta inadecuada, falta de ejercicio físico o sedentarismo los horarios irregulares de comidas y la falta de horas de descanso, son comportamientos que el personal de la Policía Nacional está expuesto a padecer, afectando negativamente su bienestar. Por ello si el ser humano lleva una vida saludable su desempeño será óptimo previniendo enfermedades crónicas (Pérez, 2023). El hábito de consumir comida rápida con frecuencia está directamente relacionado con el incremento de enfermedades crónicas, siendo uno de los factores importantes para promover cambios en la cultura de la vida con la finalidad de disminuir los riesgos asociados a estas patologías (Marín, 2023).

Esta investigación tiene como objetivo evaluar la composición corporal y los hábitos alimentarios en el personal policial de la

provincia Tungurahua, con el fin de identificar factores de riesgo y proponer acciones que mejoren la salud, bienestar y rendimiento físico. Por consiguiente, el objetivo del estudio se centró en determinar la influencia entre la composición corporal, los hábitos alimentarios con el fin de mejorar el estilo de vida del personal de la Policía Nacional en la provincia de Tungurahua. De igual manera, se tienen como objetivos secundarios; evaluar la composición corporal del personal de la Policía Nacional en la provincia de Tungurahua mediante la bioimpedancia, analizar los hábitos alimentarios de los agentes policiales, considerando la calidad y el tipo de alimentos consumidos en su diario vivir para identificar patrones y su posible impacto en la salud y, finalmente; identificar comportamientos que se vinculen con los hábitos alimentarios y la composición corporal buscando comprender cómo ciertos hábitos se asocian con la presencia de malnutrición.

La composición corporal es aquella que permite estimar parámetros claves como el Índice de masa corporal, Porcentaje de grasa corporal; el cual indica el total del nivel de grasa en el cuerpo, Porcentaje de músculo esquelético; que evalúa la cantidad de músculo y su impacto en el metabolismo y el Nivel de grasa corporal; que determina el riesgo metabólico, siendo una de las pruebas fundamentales para determinar el estado nutricional de una persona (Manzano, 2021). Según Torres et al. (2017) se ha comprobado que el IMC esta correlacionado con mediciones directas de la grasa corporal, el IMC se calcula usando la siguiente formula $IMC = \text{peso (kg)} / \text{altura (m)}$. La OMS (2022) la clasifica en bajo peso (<18,5), normal (18,5-24,9), sobrepeso (25,0 – 29,9) y obesidad (grado I 30,0 – 34,5, grado II 35,0 – 39,9 y obesidad III > 40,00).

Tabla 1. Interpretación grasa corporal

Sexo	Edad	Bajo (-)	Normal (0)	Elevado (+)	Muy elevado (++)
Femenino	20-39	< 21.0	21.0 - 32.9	33.0 - 38.9	≥ 39.0
Femenino	40-59	< 23.0	23.0 - 33.9	34.0 - 39.9	≥ 40.0
Femenino	60-79	< 24.0	24.0 - 35.9	36.0 - 41.9	≥ 42.0
Masculino	20-39	< 8.0	8.0 - 19.9	20.0 - 24.9	≥ 25.0
Masculino	40-59	< 11.0	11.0 - 21.9	22.0 - 27.9	≥ 28.0
Masculino	60-79	< 13.0	13.0 - 24.9	25.0 - 29.9	≥ 30.0

Fuente: Omron Healthcare

Los músculos esqueléticos están conectados al esqueleto y trabajan en pares con el aumento de la masa muscular, la necesidad de energía del cuerpo también crece, lo que resulta en un mayor consumo de calorías, incluso cuando el cuerpo está en reposo.

Tabla 2. Interpretación músculo esquelética

Sexo	Edad	Bajo (-)	Normal (0)	Elevado (+)	Muy elevado (++)
Femenino	18-39	< 24.3	24.3 - 30.3	30.4 - 35.3	≥ 35.4
Femenino	40-59	< 24.1	24.1 - 30.1	30.2 - 35.1	≥ 35.2
Femenino	60-80	< 23.9	23.9 - 29.9	30.0 - 34.9	≥ 35.0
Masculino	18-39	< 33.3	33.3 - 39.3	39.4 - 44.0	≥ 44.1
Masculino	40-59	< 33.1	33.1 - 39.1	39.2 - 43.8	≥ 43.9
Masculino	60-80	< 32.9	32.9 - 38.9	39.0 - 43.6	≥ 43.7

Fuente: Omron Healthcare

La grasa visceral es aquella que se encuentra acumulada en el abdomen y rodea los órganos internos, de otro modo, la grasa subcutánea es la que esta debajo de la piel la siendo una grasa visceral no visible. El exceso de grasa se vincula con niveles elevados de grasa en sangre incrementando el riesgo a enfermedades como colesterol elevado, enfermedad cardiaca y diabetes tipo 2, siendo un factor clave en prevenir complicaciones de salud. Los niveles menores o iguales a 9 son normales, mientras que, los niveles de entre 10-14 son altos y mayor o igual a 15 son muy altos. Finalmente, los hábitos alimentarios son comportamientos que se adquieren al pasar los años lo cual se encuentra relacionada en la forma en que elegimos, preparamos, y consumimos los alimentos. Llevar a cabo una alimentación inadecuada a base de azúcares simples, grasas saturadas y productos procesados llevan al incremento de la grasa corporal, sobrepeso y la

obesidad. (Mina, 2021). En el contexto del personal policial los horarios inestables, estrés laboral, la disponibilidad de alimentos de calidad y el sedentarismo se asocia a determinadas funciones los cuales afectan negativamente sus hábitos alimentarios y por ende su composición corporal.

Materiales y Métodos

A través de una investigación observacional, descriptiva de cohorte transversal, el cual se llevó a cabo en la ciudad de Ambato en el Comando de la Subzona Tungurahua a la altura de Av. Atahualpa & Quiz Quiz, en la Unidad de Vigilancia Comunitaria que está ubicada al frente de la Unidad Educativa Simón Bolívar. El estudio se realizó con una muestra de conveniencia de cincuenta (50) policías en servicio activo en el Comando de la Subzona Tungurahua, todos los servidores fueron informados sobre las características de la presente investigación, con el permiso de consentimiento informado que fue firmado por cada individuo previo al inicio del estudio. Se incluyeron servidores de ambos sexos que pertenezcan a la Policía Nacional de la provincia Tungurahua, además de efectivos policiales que se encuentren activos en sus labores policiales del Comando de la Subzona Ambato, con edades comprendidas entre 20 – 45 años, que acepten firmar el consentimiento informado firmado, y acepten la participación voluntaria. Por otro lado, se excluyeron mujeres en estado de gestación y lactancia materna debido a sus cambios fisiológicos que puedan alterar la composición corporal. Efectivos policiales con historial de lesión física (musculares o ligamentos), policías con licencia médica prolongada o en proceso de retiro y, efectivos policiales que no hayan firmado el consentimiento informado. La recolección de datos se realizó durante el mes de septiembre del 2024, mediante un cuestionario aplicado de

manera online en la plataforma Google Forms, al personal de la policía Nacional de la provincia Tungurahua, a quienes previamente se explicó sobre la finalidad que tiene esta investigación. El instrumento utilizado constó de 20 preguntas, en el cual se divide por secciones, datos sociodemográficos, para la valoración de los hábitos alimentarios se evaluó la frecuencia alimentaria, actividad física, la hidratación, y el tiempo de ocio. Esta encuesta fue recopilada de un cuestionario cuya autoría le corresponde a Keiko Yuleysi Bazán Pérez, aplicado en su investigación titulada: Estilos de Vida y su relación con el Estado de Salud de los efectivos policiales de la Comisaría de Lima. (Barreto, 2019).

Para este estudio mediante el uso de la tecnología se empleó una balanza de bioimpedancia Omron HBF-514C para analizar de manera detallada la composición corporal de los servidores policiales. Este método consiste en enviar una corriente eléctrica muy débil (de 50 kHz y menos de 500 μ A) a través del cuerpo para proporcionar una visión más precisa del estado nutricional y de salud de cada individuo. (Taca, 2023). Para la valoración de la composición corporal se pidió al personal acudir con la menor cantidad de ropa posible, evitando accesorios de metal como correas, pulseras, anillos, cadenas, billeteras y zapatos. Para la medición de la talla, se utilizó un tallímetro de la marca seca 216 permitiendo medir la estatura con precisión de 0,1 asegurando una medición exacta y segura. La recopilación de datos durante el estudio se realizó con el apoyo estadístico del programa Microsoft Office Excel, los datos se sometieron a un proceso de limpieza, antes de su exportación al software estadístico Rstudio. Una vez concluido este proceso, se llevaron a cabo análisis de estadística descriptiva. Además, se realizaron procedimientos

estadísticos inferenciales para examinar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física, así como para determinar si su interacción tuvo un impacto significativo con la composición corporal de los servidores policiales de la subzona Tungurahua.

Resultados y Discusión

Este estudio estuvo conformado por un total de 50 servidores policiales del comando subzona Tungurahua, de los cuales el 76% son de sexo masculino y el 24% femenino, como se aprecia en la figura 1.

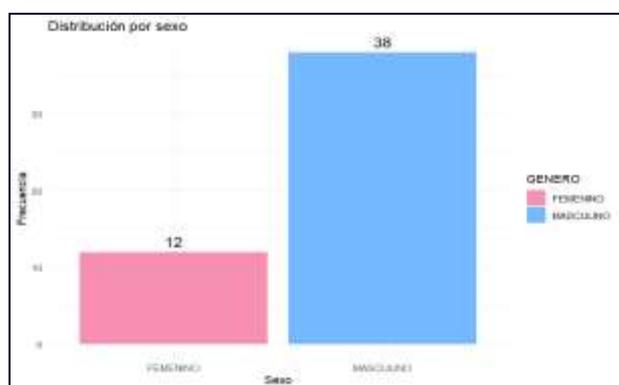


Figura 1. Distribución del personal por sexo

La edad de los policías se visualiza en la figura 6, teniendo una mayor incidencia entre 20 y 29 años, seguido de 30 a 39 años.

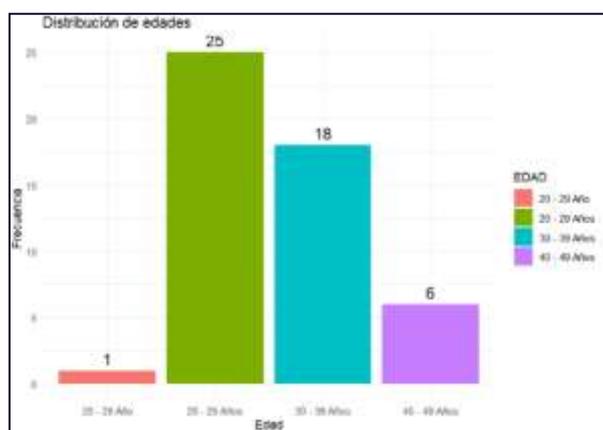


Figura 2. Distribución del personal por edades

Entre los policías analizados, se tienen varios puestos de trabajo, en la figura 7 se aprecia de

mejor manera. Teniendo la mayoría en el sector de patrullaje, seguido por el sector administrativo, posteriormente se analizará su influencia en la salud de personal.

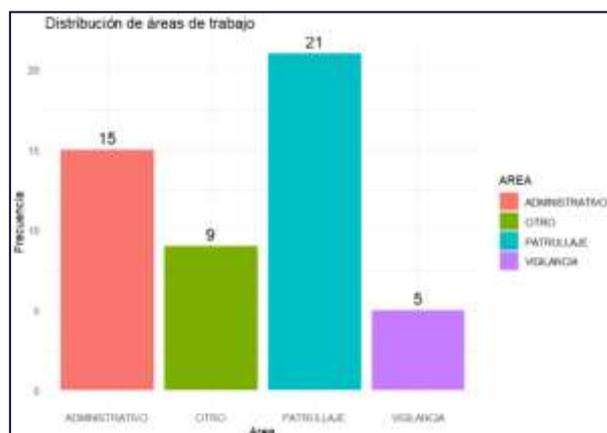


Figura 3. Distribución del personal por área de trabajo

Los años de servicio son importantes para conocer el estado del personal, en la figura 8 se puede visualizar que la mayoría del personal ha trabajado en la Policía entre 5 y 14 años.

Valoración de la composición corporal de Policías a partir de bioimpedancia

Según los datos presentados en la Tabla 1, se observa que la población analizada tiene un Índice de Masa Corporal promedio de (IMC) de 29,66, lo cual indica sobrepeso. Además, que el porcentaje de grasa corporal tiene un promedio de 39,5 y que la musculatura promedio es de 34,6; en cuanto a la grasa visceral, existe un alto riesgo metabólico ya que su valor promedio es de 14, lo cual presenta un nivel elevado.

Tabla 3. Resumen de la composición corporal del personal

	N°	Promedio	Desviación estándar	Min	Max
Índice de masa corporal (kg/m ²)	50	29,66	3,95	20,36	34,43
% Grasa corporal	50	39,5	11,73	15,2	86,1
% Musculo esquelético	50	34,6	6,32	20,5	46,5
Grasa visceral	50	14	2,84	5	15

Fuente: elaboración propia

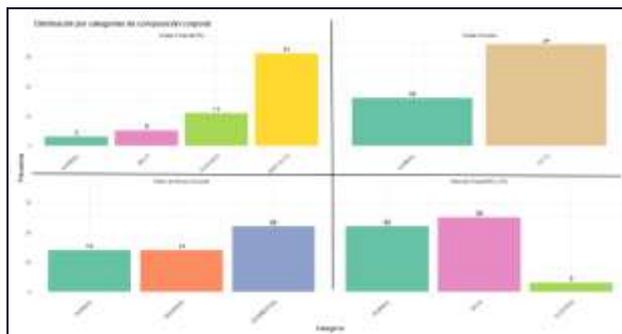


Figura 4. Distribución de la composición corporal por categorías

En la figura 4 se aprecia que la mayoría tienen sobrepeso (44% con sobrepeso). En cuanto al porcentaje de grasa corporal, casi todos (62%) tienen muy alto. Con respecto al porcentaje de músculo esquelético, se divide casi todo el personal entre normal y bajo (44% y 50% respectivamente). Por el contrario, la grasa visceral alta tiene mucha incidencia en el personal (68%).

Análisis de los hábitos alimentarios: la calidad y tipo de alimentos consumidos en su diario vivir

Para este análisis, se llevó a cabo una encuesta enfocada en los hábitos alimenticios de los servidores, en esta sección se analizarán de

manera resumida y finalmente se realizará un análisis de salud direccionado a cuán saludable es su alimentación completa. En la tabla 2 se visualiza la cantidad de agua que consumen los servidores, el 68% no llega a consumir ni un litro de agua al día siendo uno de los factores más importantes que influye en el ser humano, es preocupante saber que no se preocupan tanto por su hidratación.

Tabla 4. Cantidad de agua consumida

¿Qué cantidad de agua consume al día?	Conte o	Porcentaj e
Menos de 8 vasos de agua al día	32	68%
Más de 8 vasos de agua al día	16	32%
Total	50	100 %

Fuente: elaboración propia

En cuanto al consumo de frutas, legumbres, carnes, pescados y el arroz, en la tabla 3, Se muestran que en su mayoría consumen 2 a más veces en la semana, están presentes con una frecuencia adecuada en la dieta, sin embargo, el bajo consumo de verduras y lácteos indica un desequilibrio importante que compromete la calidad nutricional en general. Por lo que la limitada presencia de verduras, refleja una deficiencia preocupante en la ingesta de fibra, vitaminas, y antioxidantes.

Tabla 5. Frecuencia de consumo de grupos alimenticios

Frecuencia	Frutas	Verduras	Legumbres	Cereales (arroz)	Lácteos	Carnes	Pollo frito	Pescado	Comidas rápidas	Bebidas azucaradas	Snacks
De dos a más veces a la semana	37	20	34	49	16	46	35	34	38	28	26
%	74%	40%	68%	98%	32%	92%	70%	32%	76%	56%	52%
1 vez o ninguna	13	30	16	1	34	4	15	16	12	22	24
%	26%	60%	32%	2%	68%	8%	30%	68%	24%	44%	48%
Total	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

Fuente: elaboración propia

Por otro lado el consumo excesivo de productos ultra procesados como las comidas rápidas, snacks, bebidas azucaradas, especialmente el pollo frito evidencia una fuerte inclinación hacia patrones alimentarios no saludables, esta tendencia se ve influenciada por los factores

como la disponibilidad limitada de opciones sanas durante las jornadas laborales, horarios irregulares y más aún la facilidad de acceso a productos rápidos, lo cual indica una mayor prevalencia de condiciones metabólicas a adquirir como el sobrepeso.

Comportamientos vinculados con los hábitos alimentarios y la composición corporal

En esta sección se analizará, mediante correlación, los comportamientos que se vinculan con los hábitos alimentarios y la composición corporal. Del mismo modo, se realizarán pruebas no paramétricas de Kruskal-Wallis para determinar si existen diferencias significativas entre las categorías de ciertas variables. Esto nos ayudará a establecer qué relaciones existen entre la alimentación del cuerpo policial y su composición corporal.

Tabla 6. Correlación entre composición corporal y alimentos

Composición Corporal	Alimento	Coefficiente de correlación
Grasa corporal	Pollo frito	0.34
Grasa corporal	Comidas rápidas	0.45
Grasa corporal	Bebidas azucaradas	0.56
Grasa visceral	Comidas rápidas	0.74
Grasa visceral	Snacks	0.65
Músculo esquelético	Carne	0.78*
Músculo esquelético	Pollo asado	0.86*

Fuente: elaboración propia

El coeficiente de correlación es una medida entre -1 y 1 en la que valores cercanos a 1 indican que se tiene una correlación positiva más fuerte entre las variables, por ejemplo, mientras más se consume comidas rápidas, más sube la grasa visceral, y así con todos los valores de la tabla. Los 2 últimos valores, tienen un asterisco porque el desarrollo de músculo esquelético tiene mucho que ver con ejercicio complementario al consumo de proteínas. La figura 5 contiene 3 diferentes grupos de gráficos, en la diagonal están las distribuciones de las variables, arriba de la diagonal está el valor numérico de la correlación y en la parte inferior de la diagonal, están gráficos de dispersión entre las variables.

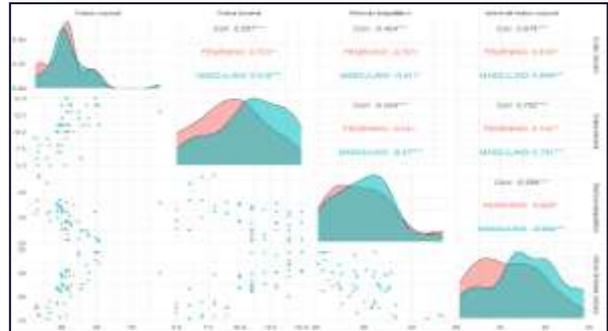


Figura 5. Correlación, distribución y de la composición corporal

Se puede observar que, en la distribución de las variables, se observa que los hombres poseen más grasa visceral que las mujeres, pero en cuanto al músculo esquelético y a la grasa corporal, es casi igual la distribución. En cuanto a IMC, sí existe una diferencia en cuanto al sexo, es mayor la cantidad de hombres que tienen un índice más elevado. Por último, se observa que el IMC guarda una correlación positiva fuerte con la grasa corporal y visceral, por el contrario, tiene una correlación negativa con el músculo esquelético. Ahora se compararán las categorías de área de trabajo y con quién vive, con el IMC y con la alimentación saludable, mediante una prueba de Kruskal-Wallis, esta es una prueba no paramétrica que se utiliza para comparar 3 o más categorías independientes, cuando la variable dependiente no tienen una distribución normal. En estos casos las variables dependientes son el IMC y la alimentación saludable, y se realizó una prueba de normalidad en la que el resultado fue que no tienen distribución normal. En la tabla 7 se resumen los resultados, estableciendo que no existen diferencias significativas para la salud y alimentación del personal policial, el área laboral o con quién vive, es decir, no importa si viven solos o acompañados; tampoco importa si hace actividades administrativas o de campo, estos factores no influyen en tener o no más

masa corporal, en alimentarse de manera saludable o en hacer actividad física constante.

Tabla 7. Prueba de Kruskal-Wallis

Variabes	Valor-p	Resultado
IMC – área laboral	0.67	No hay diferencias significativas
IMC – ¿con quién vive?	0.49	No hay diferencias significativas
Actividad Física – área laboral	0.39	No hay diferencias significativas
Actividad física – ¿con quién vive?	0.74	No hay diferencias significativas

Fuente: elaboración propia

Con base a los resultados, se menciona que la mayoría de policías tienen mayor porcentaje de grasa corporal, estos resultados coinciden con el estudio de Paredes et al. (2017) que se realizó con el personal de la Sub Zona de Policías del Cantón Tulcán, donde menciona que el 44% del personal tienen niveles de grasa corporal muy elevados, relacionado con la inexistencia de horarios fijos de comida, de la misma forma (Dulanto, 2024) en su estudio realizado a policías Nacionales del Perú, encontró que el 63% de policías tienen un peso excesivo, un resultado muy relacionado a nuestro estudio donde se encontró que el 62% tiene un exceso de masa grasa elevada. Dentro de estos estudios mencionan que las causas principales son el área en el que se desempeñan, el tiempo del cargo que están ejerciendo su labor, este estudio a su vez evidencia que estos factores no son los causantes de tener una buena composición corporal ya que no existe una relación significativa. El porcentaje de grasa visceral nos muestra el riesgo metabólico, Contreras y Ticona (2022) presentaron un estudio donde el 40,67% de policías tienen un alto riesgo metabólico, en cambio en nuestro estudio el 68% de policías presentan riesgo metabólico elevado, esta condición afecta la productividad y su desempeño laboral.

En cuanto al consumo de alimentos el estudio de Yaguachi et al., (2025) nos menciona que el consumo de verduras y hortalizas es muy insuficiente en agentes de control de la ciudad de Guayaquil, lo cual no concuerda con nuestro estudio debido a que los policías de la provincia de Tungurahua si consumen en su mayoría verduras, probablemente muy relacionado con la zona demográfica. Santos et al. (2021) en su estudio para la evaluación de consumo de alimentos en policías, evidenció que todos tienen una dieta desequilibrada, esta problemática también la podemos visualizar en los resultados, donde no existe horarios fijos de alimentación y por ende aparecen todos estos desequilibrios en la dieta de cada personal. La actividad física según los años que desempeñan su labor es mínima o en su mayoría ya no realizan ejercicio, Hurtado, (2024) en su estudio evidenciaron que aquellos policías que no realizan actividad física tienen un estado nutricional con sobrepeso u obesidad, esta tendencia era mayor en personas mayores, a diferencia de aquellos policías que apenas ingresan a realizar su servicio quienes se encuentran con una composición corporal normal.

Conclusiones

El 44% del personal presenta sobrepeso, el 68% presenta grasa visceral elevada y el 62% tiene un porcentaje de grasa corporal muy alto; todos estos factores reflejan un alto riesgo metabólico, también se refleja que existe una condición nutricional desfavorable. En cuanto a la grasa corporal los varones tienden a tener mayor grasa corporal a diferencia de las mujeres. Por otro lado, el consumo de proteínas juega un papel importante ya que contribuye al desarrollo músculo esquelético. El consumo de frutas y verduras se realiza de manera, ocasional lo cual indica una deficiencia en la ingesta de micronutrientes y la variedad de frutas y

verduras. El 68% de los policías no consumen ni un litro de agua diario, reflejando un descuido importante en cuanto a la hidratación, siendo un pilar básico de la salud lo cual esto podría estar relacionada con largas jornadas laborales, falta de acceso y la escasa conciencia sobre la importancia de mantenerse hidratado. El consumo de alimentos como las comidas rápidas influye en el aumento del IMC y de la grasa corporal, sin aportar necesariamente una nutrición de calidad, aunque este tipo de alimentación puede provocar un aumento de peso, lo hace de forma desequilibrada y con posibles consecuencias negativas para la salud.

Referencias Bibliográficas

- Alcoocer, A. (2024). [bluehealthcare.es. https://bluehealthcare.es/inbody-analisis-composicion-corporal/](https://bluehealthcare.es/inbody-analisis-composicion-corporal/)
- Barreto, C. (2019) Capacidad laboral de los agentes de policía militar. *Revista de Saude Publica*, 53, 79. de 2019). <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2019053001014>
- Cahuana, R., Milagros, A., & Alcázar, R. (2024). Estilos de vida y desempeño laboral del personal policial de una comisaría en pachacamac - Lima. Pachacamac: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/159135/Raffo_AAR-Rojas_CAM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Can, S. (2014). Variables conductuales asociadas a la obesidad en policías. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2013-0237>
- Carmona, Y. (2020). Situación del estado nutricional de los miembros de la Policía Federal de la región Veracruz, a través del programa Nutrición y orientación alimentaria CESS. *Rev Mex Med Forense*, <https://www.medigraphic.com/pdfs/forense/mmf-2020/mmf204g.pdf>
- Carrillo, F. (2010). Las revistas virtuales en la prevención del sobrepeso en los policías de tránsito del comando de policía Tungurahua. <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/df5f7409-e969-4e72-9299-ac5849e1c4d3/content>
- Contreras, G., & Laura Ticona, M. E. (2022). Relación de la actividad física, estrés laboral y estado nutricional con el riesgo cardiovascular en policías. <http://hdl.handle.net/20.500.11955/971>
- Cortez, Y. (2021). Estado nutricional y hábitos alimentarios en el personal de la policía nacional del cantón San Lorenzo. <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11752>
- Cruz J. (2019). Ingesta alimentaria y composición corporal asociadas a síndrome metabólico en estudiantes universitarios. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*.
- Dulanto, J. (2024). Relación entre el aporte calórico de las raciones y estado nutricional antropométrico en miembros de la policía nacional del Perú – Lima. <http://repositorio.ulcb.edu.pe/handle/20.500.14546/1241>
- Esparza, F. (2019). Manual ISACK. Puntos Anatómicos de referencia.
- Hurtado, E. (2024). Nivel de actividad física asociado al estado nutricional antropométrico en una comisaría de Villa el Salvador.
- Kaufner, M. (2022). La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos. *Inter disciplina* 10(26) https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-57052022000100147
- Machado, J. (2019). Sobrepeso y obesidad matarán a 13.000 ecuatorianos más hasta 2030. Obtenido de Primicias: <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/sobrepeso-obesidad-muerte-alimentos/>
- Manzano J. (2021). Composición corporal y actividad física en médicos residentes. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*.
- Marín, C. (2023). Hábitos saludables de los empleados de la Policía de Tucumán. <https://dSPACEapi.uai.edu.ar/server/api/core/bitstreams/2010a30f-c80c-4d61-9e4d-ce9c3772a6dd/content>

- Nuño, M., Hevia, M., Bustos, C., Florenzano, R., & Fritsch. (2017). Distorsión de la imagen corporal en madres hacia sus hijos con sobrepeso u obesidad. *Revista Chilena de Nutrición*.
- OMS. (2022). Organización Mundial de La salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=La%20obesidad%20es%20una%20compleja,ser%20perjudicial%20para%20la%20salud>.
- Ortiz, K. (2024). Conocimientos y practicas sobre estilos de vida de los efectivos policiales de la comisaria de Cedendin 2023. Cajamarca - Perú: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/6329/KEYKO%20YANINA%20RODR%c3%8dGUEZ%20ORTIZ.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Pérez, B. (2023). Hábitos alimentarios y normas sociales alimentarias en escolares. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*.
- Santos, H., Teixeira, E. & Vieira, P. (2021). Perfil nutricional e hábitos alimentares de Policiais Militares. *Research, Society and Development*, 10(14), <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i14.20419>
- Silva, R. (2024). Estudio revela que al menos el 70 % de agentes PNP presenta obesidad o sobrepeso. <https://www.infobae.com/peru/2024/07/08/estudio-revela-que-al-menos-el-70-de-agentes-pnp-presenta-obesidad-o-sobrepeso/>
- Socarrás, S. (2020). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309232878050>
- Social, P. (2023). Salud se suma al Día Mundial Contra la Obesidad con acciones de prevención. <https://www.salud.gob.ec/salud-se-suma-al-dia-mundial-contra-la-obesidad-con-acciones-de-prevencion/>
- Suárez, Á. (2021). Situación ponderal, composición corporal y calidad de la dieta de los escolares españoles en función del nivel de adherencia a las guías de movimiento de 24 horas. *Nutrición Hospitalaria*.
- Taca, J. (2023). Janomedical. <https://janomedical.com/producto/balanza-digital-bioimpedancia-omron/>
- Torres, A., Solis, O., & Rodríguez, C. (2017). Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera. *Horizonte Sanitario*, 184-185.
- Yaguachi, R., Poveda, C., Moncayo, C., Correa, K., Bulgarín, R., González, W., & Vélez Zuloaga, N. X. (2025). Estilos de vida y composición corporal de los aspirantes a agentes de Control Municipal. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 62, 461-469.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Lastenia Guasti Negrete y Noemi Judith Tuyupanda Cuvi.

