

# Factores alimentarios y laborales que inciden en el estado nutricional de empleados de comida rápida

**Behavioral and work-related factors influencing the nutritional status of fast-food employees**

**Jennifer Jhoana Mayen Mejía**

MA. Educación Universitaria con Énfasis en Tecnologías Innovadoras de la Educación

Universidad de San Carlos de Guatemala

jenmayen17@outlook.com

<https://orcid.org/0000-0003-1615-7101> 

**Recibido:** 15/05/2025

**Aceptado:** 29/10/2025

**Publicado:** 24/11/2025

## Referencia

Mayen Mejía, J. J. (2025). Factores alimentarios y laborales que inciden en el estado nutricional de empleados de comida rápida. *Revista Científica del Sistema de Estudios de Postgrado*. 8(2). 23-33.

DOI: <https://doi.org/10.36958/sep.v8i2.355>

## Resumen

**OBJETIVO:** analizar los factores alimentarios y laborales que inciden en el estado nutricional de empleados en una cadena de comida rápida en Guatemala. **MÉTODO:** estudio mixto, correlacional y transversal con 160 empleados seleccionados mediante muestreo aleatorio por conglomerados (16 sucursales, 10 empleados cada una). Se recolectaron datos mediante entrevista y cuestionario (2 instrumentos cada uno) y antropometría (peso, talla, circunferencia abdominal) para evaluar estado nutricional y riesgo cardiovascular. **RESULTADOS:** predominó el sobrepeso y obesidad en ambos sexos, con mayor riesgo cardiovascular en quienes tenían exceso de peso. Se encontró relación significativa entre el índice de masa corporal y actividad física, diversidad dietética y otros factores. Mientras se encontró relación significativa entre el riesgo cardiovascular y la diversidad dietética. La discrepancia entre hábitos alimentarios en casa y en el trabajo explicaría el estado nutricional y riesgo cardiovascular detectados. Se destaca la necesidad de entornos laborales que promuevan alimentación saludable. **CONCLUSIÓN:** las condiciones alimentarias, la actividad física, la diversidad dietética, el salario y las condiciones laborales son factores determinantes que influyen en el comportamiento alimentario, por lo tanto, afectan el índice de masa corporal; mientras que la diversidad dietética es el factor que se asocia principalmente con el riesgo cardiovascular.

## Palabras clave

empleados de comida rápida, estado nutricional, factores alimentarios, factores laborales

Las opiniones expresadas en el artículo son responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representan la posición oficial de la USAC y sus miembros. La obra está protegida por la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos emitida en el decreto No. 33-98 por el Congreso de la República de Guatemala.

## **Abstract**

**OBJECTIVE:** to analyze the behavioral and work-related factors influencing the nutritional status of employees in a fast-food chain in Guatemala. **METHOD:** a mixed, correlational, and cross-sectional study was conducted with 160 employees selected through cluster random sampling (16 branches, 10 employees each). Data was collected through interviews and questionnaires (two instruments each) and anthropometric measurements (weight, height, abdominal circumference) to assess nutritional status and cardiovascular risk. **RESULTS:** overweight and obesity were predominant in both sexes, with higher cardiovascular risk among those with excess weight. A significant relationship was found between body mass index and physical activity, dietary diversity, and other factors. Additionally, a significant relationship was observed between cardiovascular risk and dietary diversity. The discrepancy between eating habits at home and at work may explain the detected nutritional status and cardiovascular risk. The need for work environments that promote healthy eating is emphasized. **CONCLUSION:** dietary conditions, physical activity, dietary diversity, salary, and working conditions are determining factors that influence eating behavior and, consequently, affect body mass index, while dietary diversity is the main factor associated with cardiovascular risk.

## **Keywords**

fast food employees, nutritional status, dietary factors, work-related factors

## Introducción

Esta investigación se centró en analizar los factores alimentarios y laborales que influyen en el estado nutricional de empleados de una cadena de comida rápida en Guatemala. En el país, el sobrepeso y la obesidad representan problemas significativos, ya que afectan a más de la mitad de las mujeres y a casi la mitad de los hombres, lo cual incrementa el riesgo de enfermedades crónicas. Condiciones laborales como acceso limitado a comidas nutritivas, horarios rotativos y la falta de tiempo para comer contribuyen a hábitos alimentarios poco saludables, lo que lleva a los empleados a consumir comidas rápidas y de bajo valor nutricional.

Ese estilo de vida acelerado impacta negativamente en la salud a corto y largo plazo. Situación que, no solo perpetúa los malos hábitos alimentarios, sino que también exacerba el problema de malnutrición, lo que refuerza la necesidad de intervenciones dirigidas a esos grupos vulnerables. Al mismo tiempo, la seguridad alimentaria nutricional, entendida como el acceso físico y económico a alimentos suficientes, seguros y nutritivos, se ve comprometida en este contexto laboral, donde las condiciones de trabajo no siempre permiten a los empleados tomar decisiones alimentarias saludables.

La importancia de este estudio radica en comprender cómo las prácticas laborales y alimentarias impactan la salud de los trabajadores, especialmente en un sector alimentario con alta exposición a opciones poco saludables. Los resultados buscan promover mejoras en las condiciones laborales y fomentar hábitos alimentarios más saludables, lo que contribuye al bienestar integral de los empleados.

La investigación forma parte de una tesis de postgrado, además, los hallazgos aportan elementos de base para el diseño y la implementación de políticas públicas y programas de prevención dirigidos a este sector laboral, lo que puede contribuir a la reducción de los índices de sobrepeso, obesidad y sus complicaciones asociadas que afectan la salud pública del país.

## Materiales y métodos

Este estudio contó con la participación de empleados de una cadena de comida rápida en la Ciudad de Guatemala. Para la selección de la muestra, se empleó un muestreo aleatorio por conglomerados, en el cual, las sucursales se consideraron como conglomerados. De las 46 sucursales, se seleccionaron aleatoriamente 16, lo que aseguró una representación geográfica y operativa diversa. Dentro de cada sucursal seleccionada, se eligieron 10 empleados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, lo que permitió la participación voluntaria de un total de 160 empleados. Este enfoque garantizó una muestra representativa de las distintas dinámicas laborales y alimentarias presentes en la cadena de comida rápida.

Para la recolección de datos, se utilizaron tres instrumentos diseñados específicamente para el estudio y uno adaptado. Estos incluyeron: un cuestionario sobre factores de comportamiento alimentario, un cuestionario de diversidad dietética, una encuesta de frecuencia de consumo de alimentos y un cuestionario sobre condiciones laborales. Para evaluar el estado nutricional actual de la muestra, se realizaron mediciones antropométricas, como peso y talla, para calcular el índice de masa corporal (IMC). Además, se midió la circunferencia abdominal con el fin de estimar el riesgo cardiovascular asociado (Corona et al., 2022).

Los factores familiares se definieron como aquellos relacionados con aspectos económicos (influencia del salario y preferencias alimentarias familiares) y culturales (creencias), así como con la percepción del estado de salud, que influyen en las decisiones alimentarias. Para recolectar esta información se empleó la técnica de entrevista, mediante un cuestionario compuesto por preguntas abiertas y cerradas. La evaluación se realizó mediante ocho ítems, cada uno con una puntuación de Sí = 1 punto y No = 0 puntos, lo que permitió establecer un rango total de 0 a 8 puntos. Según la puntuación obtenida, se clasificó la influencia como baja (0–2), media (3–5) o alta (6–8).

Las condiciones laborales se definieron como aquellas vinculadas al entorno de trabajo, que comprenden el salario, los horarios laborales, los hábitos alimentarios desarrollados en ese contexto, el tiempo disponible a comer, el aumento de peso asociado a la rutina laboral y los niveles de estrés derivados del empleo. La información se recolectó mediante entrevistas y un cuestionario con preguntas abiertas y cerradas. Se aplicaron nueve ítems con respuestas tipo Sí = 1 punto y No = 0 puntos, salvo en dos casos donde la puntuación se invirtió por tratarse de prácticas favorables. Este enfoque permitió calcular un punteo total, con el cual se clasificó la influencia como baja (0–3), media (4–6) o alta (7–9).

Para el análisis de resultados se utilizó la prueba de chi-cuadrado con el objetivo de evaluar la existencia de significancia estadística entre los datos analizados y el estado nutricional. Un valor de *p* menor a 0.05 indicaba una correlación significativa, lo que implica una asociación entre las variables analizadas y el estado nutricional de los empleados.

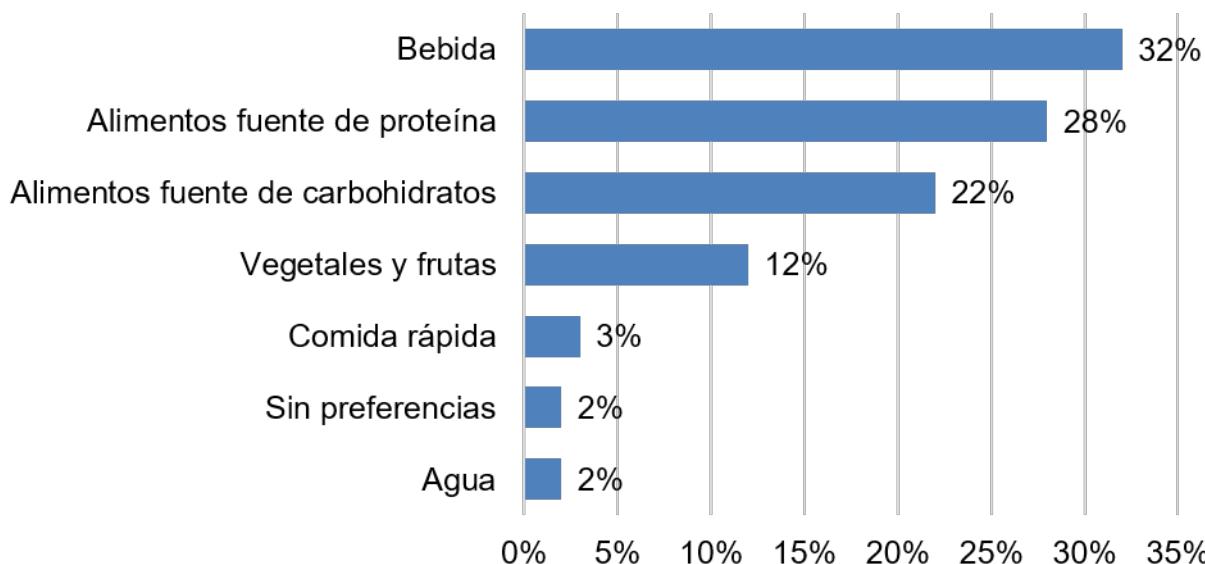
## Resultados y discusión

En este estudio se analiza a los trabajadores de una empresa de comida rápida, un grupo poblacional poco explorado en la literatura científica. La muestra total de 160 personas tuvo una predominancia de mujeres (77%) frente a los hombres (23%). El análisis sociodemográfico revela que la mayor concentración de empleados se encuentra en el rango de edad de 18 a 24 años, donde las mujeres representan el 36% y los hombres el 46% de este segmento, seguido de los otros rangos que constituyen una minoría. Respecto al estado civil, el 68% de las mujeres son solteras frente al 65% de los hombres; el 22% de las mujeres están casadas y el 19% de los hombres también. Por otro lado, el 10% de las mujeres viven en unión libre, mientras que, en el caso de los hombres, el porcentaje asciende al 16%.

La Figura 1 muestra que en la selección diaria de alimentos las categorías más consumidas corresponden a bebidas como aguas gaseosas, café, bebidas hidratantes y energizantes (32%) y proteínas (28%), seguidas por carbohidratos y vegetales. Este patrón contrasta con los hallazgos de Vélez et al. (2020) y Corrêa et al. (2019), quienes concluyen que las condiciones laborales afectan negativamente el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los trabajadores.

## Figura 1

*Selección de alimentos consumidos a diario en empleados de una cadena de comida rápida en la ciudad de Guatemala, agosto de 2024*



Respecto a la actividad física, el 26% de las mujeres y el 65% de los hombres lleven una vida sedentaria, lo que incrementa el riesgo de enfermedades no transmisibles. El 26% de las mujeres y el 14% de los hombres realiza actividad física moderada, mientras que el 48% de las mujeres y el 22% de los hombres practica actividad física vigorosa, posiblemente debido a jornadas laborales extensas.

La diversidad dietética es similar entre los participantes, posiblemente debido al tipo de empleo y las opciones disponibles en las sucursales. Solo el 46% de las mujeres y el 41% de los hombres presentó alta diversidad dietética, mientras que el resto mostró mediana o baja diversidad. Esta situación refleja una dieta inadecuada, centrada en carbohidratos y comida rápida. Rodríguez y Navarro (2020) destacan que el marketing y la accesibilidad influyen en las preferencias alimentarias, lo que lleva a un mayor consumo de comida rápida en el entorno laboral.

La Tabla 1 muestra la relación entre el sexo y los factores familiares (económicos, culturales y percepción de salud), el 63% de las mujeres y el 62% de los hombres reportaron una influencia media de estos factores en su alimentación. Esto sugiere que aspectos como la situación económica, las prácticas culturales y las preferencias familiares afectan sus decisiones alimentarias, generando una influencia moderadamente negativa sobre sus elecciones.

El 18% de las mujeres reportó una influencia baja de los factores familiares, en tanto el porcentaje en los hombres disminuyó al 16%. Por otro lado, el 22% de los hombres indicó una influencia alta, frente al 19% de las mujeres. Estos resultados sugieren que la influencia alta podría deberse a una mayor presión ejercida por factores familiares al momento de tomar decisiones alimentarias, lo que podría limitar la autonomía individual o reforzar patrones establecidos según el contexto socioeconómico y cultural.

## Tabla 1

*Influencia de los factores familiares sexo, en empleados de una cadena de comida rápida en la ciudad de Guatemala, agosto de 2024*

Sexo	Influencia alimentaria /			Total	
	Porcentajes				
	Influencia media	Influencia alta	Influencia baja		
Femenino	63	19	18	100	
Masculino	62	22	16	100	

En la Tabla 2 se presentan las condiciones laborales (salario, horario laboral, hábitos alimentarios, tiempo destinado a comer, aumento de peso y niveles de estrés). En el grupo femenino el 44% y en el masculino el 49% reportaron una influencia media, lo que sugiere un impacto moderadamente negativo en sus decisiones alimentarias. El 30% de las mujeres y el 38% de los hombres indicaron una influencia alta, lo que podría reflejar una mayor presencia de factores laborales que condicionan sus elecciones alimentarias. Por otro lado, el 26% de las mujeres y el 13% de los hombres señalaron una influencia baja, sin evidencia de impacto relevante en sus decisiones alimentarias.

## Tabla 2

*Influencia de las condiciones laborales por sexo, en empleados de una cadena de comida rápida en la ciudad de Guatemala, agosto de 2024*

Sexo	Condiciones laborales / Porcentajes			Total	
	Influencia laboral				
	media	alta	baja		
Femenino	44	30	26	100	
Masculino	49	38	13	100	

Los factores familiares y condiciones laborales afectan a ambos sexos, con una mayor proporción de influencia laboral alta en hombres. Estos hallazgos coinciden con Nea et al. (2018), quienes vinculan los hábitos alimentarios, actividad física y sueño con los turnos

laborales; De la Cruz (2020), asocia las condiciones laborales con la selección de alimentos; y McCurley et al. (2022), relacionan la carga laboral, limitaciones económicas y falta de opciones saludables con elecciones alimentarias no saludables.

El análisis del salario reveló una marcada disparidad en las remuneraciones: el 79% de las mujeres perciben el salario mínimo, frente al 32% de los hombres. Aunque las mujeres conforman la mayoría de los empleados, solo el 1% accede a los salarios más altos, en contraste con el 51% de los hombres. En la categoría de salario promedio, el 17% de las mujeres y el 16% de los hombres se encuentran en este rango, lo que refleja un acceso limitado para ambos, aunque con una leve ventaja porcentual a favor de las mujeres.

En la Tabla 3 se analiza la distribución del índice de masa corporal y el sexo. Los resultados revelan diferencias en la distribución del IMC entre hombres y mujeres en la población estudiada. Entre las mujeres, se observa una distribución más equilibrada entre las categorías de IMC, con predominio del sobrepeso (33%), seguido por peso normal (29%) y obesidad (24%). En contraste, los hombres presentan una marcada concentración en la categoría de peso normal (43%), con porcentajes considerablemente menores en sobrepeso (24%) y obesidad (30%).

### Tabla 3

*Estado nutricional según IMC por sexo, en empleados de una cadena de comida rápida en la ciudad de Guatemala, agosto de 2024*

Sexo	IMC / Porcentajes				Total
	Bajo peso (<18.5)	Normal (18.5-24.9)	Sobrepeso (25-29.9)	Obesidad (≥30)	
Femenino	14	29	33	24	100
Masculino	3	43	24	30	100

En la Tabla 4 se presentan los patrones de distribución del riesgo cardiovascular según sexo. El 45% de las mujeres y el 43% de los hombres tienen riesgo cardiovascular normal, lo que evidencia una carga de morbilidad significativa en más de la mitad de la población. Entre las mujeres, el riesgo muy elevado alcanza el 32%, seguido del riesgo elevado con el 23%. En los hombres, la proporción de riesgo muy elevado es mayor, con 38%.

## Tabla 4

Riesgo cardio vascular según circunferencia abdominal por sexo, en empleados de una cadena de comida rápida en la ciudad de Guatemala, agosto de 2024

Sexo	Riesgo cardiovascular / Porcentajes			Total
	Normal	Riesgo Elevado	Riesgo Muy Elevado	
Femenino	45	23	32	100
Masculino	43	19	38	100

La prueba de chi-cuadrado reveló una asociación estadística significativa ( $p < 0.05$ ), entre el índice de masa corporal y las variables de actividad física, diversidad dietética, factores familiares, salario y condiciones laborales. En contraste, la frecuencia de consumo no mostró significancia estadística. En cuanto al riesgo cardiovascular, solo muestra una asociación con la diversidad dietética, lo que sugiere que la acumulación de grasa abdominal está más relacionada con la calidad y variedad de la dieta.

La desconexión entre la dieta en el hogar y en el trabajo podría explicar el riesgo cardiovascular elevado, la obesidad y los hábitos alimentarios poco saludables. Las restricciones de tiempo y los horarios laborales, pueden limitar las opciones alimentarias saludables (Gupta et al., 2019). En contraste, Bautista et al. (2022), señalan que factores como el precio, el conocimiento sobre el etiquetado nutricional, los ingredientes y las costumbres, dificultan la adopción de una alimentación saludable.

Los resultados reflejan la relación entre los factores laborales y alimentarios con el estado nutricional de los empleados (Cáceres et al., 2019). Las condiciones de trabajo, salario, horarios, hábitos alimentarios, actividad física y otros factores influyen de manera significativa en las decisiones alimentarias y en la salud física de los empleados. Estos hallazgos destacan la necesidad de implementar políticas laborales que fomenten hábitos alimentarios saludables, especialmente en entornos donde el acceso a comida rápida es predominante.

## Conclusiones

Las condiciones alimentarias, actividad física, diversidad dietética, salario y condiciones laborales influyen en el comportamiento alimentario y afectan el índice de masa corporal. La diversidad dietética es el principal factor asociado con el riesgo cardiovascular. El estrés laboral, los horarios rotativos y el salario limitado impactan negativamente la alimentación, favoreciendo el consumo de comida rápida; sin embargo, menos de la mitad de los empleados se ve afectado por estos factores.

El estudio confirma que la actividad física, la diversidad dietética, los factores familiares, el salario y las condiciones laborales presentan una relación estadísticamente significativa

con el estado nutricional de los empleados de la cadena de comida rápida en la Ciudad de Guatemala, con un nivel de confianza del 95%. En contraste, la frecuencia de consumo de alimentos no mostró asociación estadísticamente significativa, lo que sugiere que el estado nutricional está relacionado con la calidad de los alimentos.

## Referencias

Bautista Rodríguez, M. L., Aguilar García, M., y García, M. F. (2022). Características sociodemográficas y los factores que influyen la elección de alimentos en adultos mexiquenses. *Revista de Desarrollo Sustentable, Negocios, Emprendimiento y Educación RILCO DS*, (29), 15-26. <https://www.eumed.net/es/revistas/rilcoDS/29-marzo22/alimentos>

Cáceres Jerez, M. L., Gamboa Delgado, E. M., y Silva Mora, M. L. (2019). Relación entre el exceso de peso y la manipulación de alimentos en servicios de alimentación. Bucaramanga, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 67(1), 45-50.  
<https://doi.org/10.15446/revfacmed.v67n1.65818>

Corrêa, P. N., Silva, G. C., Vera, I., y Lucchese, R. (2019). Condición nutricional y conducta alimentaria en trabajadores por turnos. *Revista ENFERM UFPE*, 13, 1-11.  
<https://doi.org/10.5205/1981-8963.2019.243014>

Corona Meléndez J.C., Torres Made L. M., Bañuelos Contreras E. J., Flores Montes J. R., y Medina Ruiz E. (2022). Circunferencia abdominal e índice cintura-altura como criterio de obesidad en síndrome metabólico. *Medicina Interna de México*, 38(2), 235-247.  
<https://doi.org/10.24245/mim.v38i2.4828>

De La Cruz Sánchez, E. E. (2020). Referentes conceptuales para el abordaje de la salud y la educación alimentaria y nutricional en la escuela. *Revista De Comunicación y Salud*, 10(1), 1-17. [https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10\(1\).1-17](https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10(1).1-17)

Gupta, C. C., Coates, A. M., Dorrian J., y Banks, S. (2019). Los factores que influyen en el comportamiento alimentario de los trabajadores por turnos: qué, cuándo, dónde y por qué. *Industrial Health*, 57(4) 419–453. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2018-0147>

McCurley, J. L., Levy, D.E., Dashti, H.S., Gelsomin, E., Anderson, E., Sonnenblick, R., Rimm, E. B., y Thorndike, A.N. (2022). Asociación entre los patrones de omisión de comidas de los empleados y las compras de alimentos en el lugar de trabajo, la calidad de la dieta y

el riesgo cardiometabólico: un análisis secundario del ensayo ChooseWell 365. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 122(1), 110-120.  
<https://doi.org/10.1016/j.jand.2021.08.109>

Nea, F., Pourshahidi, K. L., Kearney, J. M., Livingstone, B., Bassul, C., y Corish, C. A. (2018). Una exploración cualitativa de la experiencia del trabajo por turnos: el efecto percibido en los hábitos alimentarios, los estilos de vida y el bienestar psicosocial. *Journal of Public Health*, 40(4), 482–492. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdy047>

Rodríguez, L. y Navarro, D. (2020). Características y determinantes de las preferencias alimentarias de los consumidores en América Latina y el Caribe: desafíos COVID-19. FAO. <https://doi.org/10.4060/cb2138es>

Vélez Mejía, M., Caro Roldán, M. Á., Martínez Uribe, G., y Orozco Soto, D. M. (2020). Condiciones de alimentación de trabajadores de un servicio de alimentación comercial. Medellín-Colombia. Medicina y Seguridad del Trabajo. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 66(258), 3-12. <https://dx.doi.org/10.4321/s0465-546x2020000100002>

## Sobre la autora

### Jennifer Jhoana Mayen Mejía

Es Maestra en Seguridad Alimentaria Nutricional, Maestra en Educación Universitaria con énfasis en Tecnologías Innovadoras y en Administración Industrial y Empresas de Servicios, por la Universidad de San Carlos de Guatemala. Ha desarrollado investigación en el ámbito educativo, con publicación en la Facultad de Humanidades (2022). Se desempeña como Nutricionista Clínica desde 2019.

## Financiamiento de la investigación

Con recursos propios.

## Declaración de intereses

Declaro no tener ningún conflicto de intereses, que puedan haber influido en los resultados obtenidos o las interpretaciones propuestas

## Declaración de consentimiento informado

El estudio se realizó respetando el Código de ética y buenas prácticas editoriales de publicación.

### Derecho de uso

Copyright (c) (2025) Jennifer Jhoana Mayen Mejía

Este texto está protegido por la [Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional](#)



Este texto está protegido por una licencia  
[Creative Commons 4.0](#).

Es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente, siempre que cumpla la condición de atribución: debe reconocer el crédito de una obra de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciatario o lo recibe por el uso que hace.