

UNIVERSIDAD GALILEO

FACULTAD DE CIECIAS DE LA SALUD

LICENCIATURA EN GASTRONOMIA Y ADMINISTRACION CULINARIA

Propuesta Guía Alimenticia para jóvenes trabajadores de Call Center



Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

TESIS

PRESENTADA A LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

POR

ANA LUISA ROBLES MIJANGOS

PREVIO A CONFERÍRSELE EL TÍTULO DE

LICENCIATURA EN GASTRONOMIA Y ADMINISTRACION CULINARIA

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIADO

GUATEMALA, ENERO DE 2,024

**MIEMBROS DE HONOR
DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DE LA UNIVERSIDAD GALILEO**

DECANA	Dra. Vilma Judith Chávez de Pop
COORDINADOR ACADÉMICO	Lic. Rudy Estuardo Aldana Menéndez
COORDINADOR ÁREA DE TESIS	Lic. José Carlos Cuellar Aguilar

JURADO QUE PRACTICÓ EL EXAMEN PRIVADO DE TESIS

PRESIDENTE:	Dra. Vilma Judith Chávez de Pop
EXAMINADOR:	Luis Alfredo del Cid Muralles
EXAMINADOR:	Licda. Vivian Tobar



Guatemala, 11 de febrero 2024

Doctora
Vilma Chávez de Pop
Decana
Facultad de Ciencias de la Salud
Presente.

Señora Decana, Dra. Vilma Chávez de Pop:

Por este medio yo: Ana Luisa Robles Mijangos con carnet **21000295** me dirijo a usted como estudiante de la carrera de Licenciatura en Gastronomía y Administración Culinaria, para solicitar su aprobación del punto de tesis:

"Propuesta Guía Alimenticia Para jóvenes Trabajadores de Call Center"

Así mismo solicito la aprobación del Lic. José Carlos Cuellar Aguilar, quien será el asesor del trabajo final arriba mencionado.

Agradeciendo su atención a la presente y en espera de una respuesta afirmativa, me despido de usted.

Atentamente,

Ana Luisa Robles Mijangos
Carné 21000295
Licenciatura en Gastronomía y Administración culinaria



Guatemala, 21 febrero de 2025.

Doctora
Vilma Chávez de Pop
Decana
Facultad de Ciencias de la Salud
Presente.

Estimada Dra. Chávez de Pop:

Tengo el gusto de informarle que he realizado la revisión del trabajo de tesis titulado: "Propuesta Guía Alimenticia Para jóvenes Trabajadores de Call Center" del alumno: Ana Luisa Robles Mijangos con carnet 21000295 de la **Licenciatura en Gastronomía y Administración Culinaria**

Después de realizar la revisión del trabajo final he considerado que cumple con todos los requisitos técnicos solicitados, por lo tanto, los autores y asesor se hacen responsables del contenido y conclusiones de esta.

Atentamente.

Lic. José Carlos Cuéllar Aguilar

Asesor de Tesis

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por sus bendiciones día con día, por ser mi guía y cuidarme en todo momento.

A mis padres y hermanos, por el apoyo incondicional y compañía desde que tengo memoria, por guiarme, por ser un gran ejemplo en mi vida y por apoyarme en la realización de mis metas y sueños.

A mis abuelas, por ser parte de la inspiración para estudiar gastronomía.

A Academia Culinaria de Guatemala, por formar jóvenes de éxito, permitirme vivir momentos inolvidables y brindarme herramientas para culminar mis proyectos.

A Catedráticos y Winston Alvarado, por enseñanzas y apoyo compartido durante la formación académica, sus conocimientos compartidos para mi crecimiento académico y personal.

A Bonifacio Robles, por ser parte fundamental de mi lugar seguro, en momentos de agobio y felicidad, por ser un colega en mis desveladas y por cuidarme en las noches que amanecían.

A mis colegas, por hacer de este viaje una travesía.

A mí, por ser una mujer comprometida, obstinada y responsable.

Índice General

I.	INTRODUCCION	i
II.	MARCO CONCEPTUAL	2
A.	Antecedentes	2
B.	Justificación.....	5
C.	Determinación del problema	6
1.	Planteamiento del problema	6
2.	Definición del problema	6
D.	Alcances y Límites.....	6
1.	Alcances.....	6
2.	Límites.....	8
III.	MARCO TEORICO	8
A.	Call Center	8
1.	Centros de llamadas entrantes	9
2.	Centros de llamadas salientes	9
B.	Horarios de Call Center	10
C.	Impacto de largas horas trabajadas en Call Center	11
D.	Ciclos biológicos del sueño.....	12
E.	Alimentación y nutrición.....	12
1.	Alimento	13
2.	Nutrición	13
F.	Carbohidratos	13
G.	Fibra	15
H.	Proteína.....	16
I.	Grasas.....	17

J.	Vitaminas.....	19
1.	Vitaminas solubles en grasa.....	19
2.	Vitaminas solubles en agua.....	20
K.	Minerales.....	21
L.	Agua.....	22
M.	Comida casera.....	23
1.	Menos calorías.....	23
2.	Ingredientes frescos.....	23
3.	Controla la ingesta de sodio.....	24
4.	Sistema inmunológico.....	24
5.	Energía.....	24
6.	Descanso.....	24
7.	Problemas de salud.....	24
N.	Comida rápida.....	24
O.	Malnutrición.....	26
IV.	MARCO LEGAL.....	28
V.	MARCO METODOLOGICO.....	31
A.	OBJETIVOS.....	31
1.	Objetivo General.....	31
2.	Objetivos Específicos.....	31
B.	HIPOTESIS.....	31
1.	Hipótesis general.....	31
2.	Hipótesis alternas.....	32
3.	Hipótesis nula.....	32
C.	VARIABLES.....	32

1. Independiente.....	32
2. Dependiente	32
D. INDICADORES.....	33
1. Tangible	33
2. Intangible.....	33
E. TIPO DE ESTUDIO	34
1. De campo.....	34
2. Estudio de casos	34
F. MATERIALES Y MÉTODOS.....	34
1. Mobiliario y equipo.....	34
2. Electrónicos.....	35
VI. MARCO OPERATIVO.....	36
A. TECNICAS DE RECOLECCION DE DATOS.....	36
1. Fuentes directas.....	36
2. Fuentes indirectas	36
3. Fuentes electrónicas.....	36
B. INSTRUMENTOS.....	37
1. Encuesta enfocada a Call Center	37
2. Entrevistas a profesionales de la salud.....	37
C. TRABAJO DE CAMPO	56
D. BITÁCORA.....	68
E. PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	71
1. Sistema manual de la información	71
2. Sistema mecánico	71
3. Sistema electrónico	71

VII. MARCO ADMINISTRATIVO	72
A. RECURSOS	72
1. Recursos humanos.....	72
2. Recursos materiales.....	72
VIII. ANALISIS DE RESULTADOS.....	73
IX. CONCLUSIONES	74
X. RECOMENDACIONES.....	75
XI. Referencias	77
XII. ANEXOS	81
XIII. APÉNDICE	94

Índice de tablas

Tabla 1 "Bitácora"	68
--------------------------	----

Índice de ilustraciones

Ilustración 1: ¿Trabaja actualmente o trabajó en un "Call Center"?	56
Ilustración 2: De marcar sí, ¿Cuánto tiempo laboró o a laborado en este tipo de empresa?	57
Ilustración 3: Considera que sus hábitos alimenticios han cambiado desde que empezó a trabajar en este tipo de empresa	58
Ilustración 4: De marcar si, cual piensa que ha sido la causa	59
Ilustración 5: ¿Qué tipo de comida consume en su mayoría?	60
Ilustración 6: Cuando consume comida casera, lo hace por factor de.....	61
Ilustración 7: Cuando consume comida rápida, lo hace por factor de.....	62
Ilustración 8: ¿Considera que su alimentación se ha visto afectada desde que trabaja en un " Call Center"?	63
Ilustración 9: Seleccionando si, su mala alimentación ha repercutido en	64

Ilustración 10: ¿Hace actividad física?	65
Ilustración 11: ¿Le gustaría mejorar sus hábitos alimenticios?.....	66
Ilustración 12: ¿Le gustaría recibir una guía alimenticia con recetas saludables a su correo electrónico?	67
Ilustración 13: Fotografía #1	86
Ilustración 14: Fotografía #2	87
Ilustración 15: Fotografía # 3	87
Ilustración 16: Fotografía #4	88
Ilustración 17: Fotografía #5	89
Ilustración 18: “Propuesta de Guía Alimenticia” exterior.....	90
Ilustración 19: “Propuesta de Guía Alimenticia” interior.....	91
Ilustración 20: Ampliación Trifoliar parte externa.....	92
Ilustración 21: Ampliación Trifoliar parte interna.....	93

I. INTRODUCCION

Los malos hábitos alimenticios se han manifestado con más presencia en las generaciones actuales, anteriormente los alimentos en general eran más sanos. Nuestros padres y nuestros abuelos no padecían de tanta enfermedad porque comían sano, también nuestras antiguas generaciones vivieron en una época de menos estrés, horarios más extendidos y no había tanto estrés de carga vehicular en la ciudad.

La modernización actual ha repercutido en una vida más “acelerada”, en muchos casos para ganar un sueldo decoroso se tienen que tener dos trabajos y moverse de un lado a otro para poder asistirlos.

En la actualidad ha existido un desinterés para la mejora de los malos hábitos alimenticios y por ende una salud prolongada. Entre estos factores de mejoras para la salud se incluyen: el ejercicio, la recreación, el solas esparcimiento y relajamiento, pero parte fundamental para contrarrestar los malos hábitos alimenticios es comer sano. Tomando en consideración éste factor fundamental, se presenta una “Propuesta de Guía Alimenticia” para lograr este objetivo.

II. MARCO CONCEPTUAL

A. Antecedentes

Según (Carrera, 2014) cuando se cuenta con programas que promuevan el estilo de vida saludables dentro de la empresa en que laboran los jóvenes trabajadores de Call Center, causa la fomentación de una alimentación adecuada y por ende una mejora laboral con la ayuda de actividad física ya que eso les permite la relajación al liberarse de cualquier tensión obtenida. Al abarcar ciertas guías alimenticias en el ámbito de salud, se evitará de cierta manera un mal rendimiento laboral.

Las personas que trabajan en Call Center son expuestas a un trabajo sedentario, en donde la clave para el crecimiento que se basa en la eficiencia laboral, según nos menciona (Digital Mind BPO, 2023) una de las maneras efectivas para lidiar con situaciones estresantes en el trabajo es “Tomar la queja seriamente, más no personalmente” y como hace referencia (Aetna, 2024) “llevar una alimentación saludable, compuesta principalmente por alimentos integrales y no procesados, puede ayudar a controlar los síntomas de depresión y ansiedad”. Cabe mencionar que en los Call Centers hay distintas situaciones de estrés que pueden desencadenar síntomas de ansiedad; éstas situaciones pueden ir desde la “atención brindada a un cliente irrazonablemente enojado” hasta la “negación de algún permiso por cuestiones personales”.

Como nos menciona (Martin, 2023) “trabajar en un Call Center puede ser estresante, desde recibir hasta realizar llamadas, desde estar en el espacio de la oficina o en casa, el trabajo de los representantes es susceptible al agotamiento” sin embargo podemos manejarlo. Con técnicas de respiración, estiramientos y relajación; además una de las más fáciles y rápidas de combatir el agotamiento es la comida. Los alimentos a ingerir deben ser apropiados para evitar una mala nutrición.

Las empresas como los Call Centers tienen diferentes métricas que el representante tiene que alcanzar para poder gozar de la totalidad de la remuneración mensual expuesta en su contrato, éstas distintas métricas son basadas en distintos ámbitos. Por ejemplo, el manejo de la llamada con el cliente, el tiempo que se tarda el Representante en solucionar las situaciones con cliente, el cumplimiento del horario laboral en su totalidad, etc. Como nos recalca (Trickey, 2022) traer un total incentivo hacia el cumplimiento de la adherencia laboral asegura un compromiso por parte del representante. Esto indica en su mayoría que el llegar tarde o el incumplir con el horario laboral se reflejara en la remuneración mensual obtenida.

Las personas que trabajan en distintos horarios, como lo son los horarios de la mañana, tarde, noche, horarios mezclados, horarios rotativos u horarios irregulares; siguen el cumplimiento de estos horarios porque su trabajo lo demanda, por beneficios financieros o para la organización de su tiempo familiar, etc.

Sea cualquiera la razón, hay que ser conscientes que el cumplimiento de estos horarios laborales tienen distintas consecuencias como los riesgos de salud, por no descansar lo suficiente, se genera por ejemplo la alteración del propio ciclo biológico como los ciclos diurnos¹, circadianos², ultradianos³, o la alteración de situaciones distintas que tengan que ver con sentimientos expuestos en las jornadas laborales, la alimentación saludable y el mantenimiento de un ejercicio o actividad física regular, como menciona (Queensland Health, 2022).

Según (Organización Internacional del Trabajo, 2005) (OIT)“ la mala alimentación en el trabajo causa pérdidas de hasta 20 por ciento en la productividad, ya sea debido a

¹ Hace referencia al día a día

² Ciclos de 24 horas.

³ Ciclos de menos de 24 horas, durante 1 día se viven varios ciclos ultradianos

problemas como la desnutrición que afecta a unas 1.000 millones de personas en el mundo en desarrollo, o al exceso de peso que sufre una cantidad similar de personas en países industrializados” lo que nos hace enfatizar que la calidad de los productos que consumimos o el alto valor nutricional de nuestra comida, se verá reflejado en el rendimiento laboral.

B. Justificación

Ser parte de una empresa con exigencias elevadas no es un trabajo fácil, la puntualidad, educación, amabilidad, eficacia y eficiencia son sólo algunos de los factores que son medidos por las empresas de Call Center, para poder emplear a sus trabajadores. Algunas poseen planes de actividad física y hasta alimentación, pero la mayoría se basa en el ofrecimiento salarial atractivo para la contratación de sus representantes.

Mi nombre es Ana Luisa Robles e ingresé a ejercer como Representante de Call Center a mis 19 años de edad, ya pasando 6 años he notado que las empresas de Call Center se manejan en obtener la felicidad momentánea de sus trabajadores para el seguimiento de su trabajo, no importando así que los beneficios sean saludables, por ejemplo, es un viernes dinámico por la competencia de mejores métricas alcanzadas, el premio “fiesta de pizza”. No hay visibilidad de las consecuencias a largo plazo que podemos tener como representantes de Call Center al estar en un trabajo sedentario con poca actividad física y con cumplimiento de horarios irregulares.

Muchas de las malas decisiones tomadas para una mala alimentación se ven influenciadas por el factor tiempo, en donde 10 minutos sólo son suficientes para ir a traer algún “snack” y seguir con la jornada laboral por ciertas horas hasta que llegue el horario de almuerzo, en donde un tiempo de 25 a 30 minutos deben ser estratégicamente utilizados para que el tiempo de ocio se sienta aprovechado, es decir que tengas tiempo de comer, descansar un poco de las llamadas y relajarte. Situación que muy rara vez es completada en su totalidad.

Es por eso que la propuesta de “Una Guía Alimenticia” con recetas fáciles y datos que puedan ayudar a los jóvenes trabajadores de Call Center a mantener una buena salud en relación con la comida es primordial, dado a que la mayoría de Call Centers se encuentran ubicados en áreas con restaurantes de comida rápida.

C. Determinación del problema

1. Planteamiento del problema

La propuesta de la presente guía nace derivada de la observancia de los malos hábitos alimenticios presentados por parte de los jóvenes trabajadores de Call Center. En dicha observación se determinó que la mayoría de empleados consume comida rápida, poco nutritiva y dañina a largo plazo, causándoles un desorden en la salud.

Son varias las causas de estos malos hábitos, como el cumplimiento de horarios laborales, tráfico cotidiano, la falta de disponibilidad de lugares con comida balanceada, limitación en el tiempo de ocio dentro de la empresa, falta de conocimiento por parte de los trabajadores sobre los efectos negativos de la mala alimentación, generando así enfermedades como obesidad, trastornos en la presión arterial por el trabajo sedentario; en casos graves diabetes y hasta padecimientos renales.

2. Definición del problema

La falta de conocimiento por parte de los Trabajadores de Call Center sobre la importancia de consumir productos con alto valor nutricional.

D. Alcances y Límites

1. Alcances

Propuesta De Una Guía Alimenticia a base de snacks saludables que permita mejorar la salud de los jóvenes trabajadores de Call Center.

a) *Ámbito geográfico*

Ciudad de Guatemala zona 11, Calzada Aguilar Batres 32-10.

b) *Ámbito institucional*

Call Center Allied Global, Pacific Center.

c) *Ámbito personal*

Adultos de 18 - 50 años que trabajan en Call Center.

d) *Ámbito temporal*

Enero – Octubre del 2024

2. Límites

Dificultades y obstáculos al realizar el trabajo

- Desinterés por parte de los jóvenes trabajadores a no querer mejorar sus hábitos alimenticios.
- No se tendrá control del estilo de vida de los trabajadores.

III. MARCO TEORICO

A. Call Center

“Un Call Center es un departamento centralizado que maneja llamadas de servicio al cliente, correos electrónicos, chats u otros métodos de contacto. Los centros de llamadas pueden estar ubicados dentro de una empresa o subcontratarse a un proveedor externo.”
(Gillis, 2024)

Los Call Centers se clasifican en entrantes o salientes:

1. Centros de llamadas entrantes

Reciba llamadas de clientes y prospectos para atención al cliente. Pueden ser una base de conocimientos para soporte técnico, preguntas sobre facturación y otras cuestiones de servicio al cliente.

2. Centros de llamadas salientes

Los agentes realizan llamadas a los clientes para realizar ventas, ofertas de marketing, encuestas, solicitudes de recaudación de fondos o cobro de deudas. (Twilio, 2024)

“Los centros de llamadas pueden ayudar con una variedad de problemas, que incluyen: procesamiento de reembolsos, navegación por el sitio web de la empresa, escalamientos críticos y devoluciones de llamadas. “ (Big Commerce, 2024)

Los centros de llamadas utilizan la tecnología para mejorar la productividad, agilizar las operaciones y mejorar las interacciones con los clientes. (Kochar Tech, 2024)

B. Horarios de Call Center

Los turnos del centro de llamadas pueden variar según el centro de llamadas, pero normalmente incluyen:

Turnos de tiempo completo: la mayoría de los centros de llamadas requieren que los agentes trabajen de 8 a 9 horas al día, cinco días a la semana. (Bright Pattern, 2024)

- Horarios flexibles: algunos centros de llamadas ofrecen turnos a tiempo parcial o turnos divididos
- Patrones de turnos: los centros de llamadas pueden utilizar turnos fijos, rotaciones, horarios flexibles o turnos divididos.
- Patrones de turnos innovadores: algunos centros de llamadas utilizan turnos inclinados, turnos informales u horarios bancarios. (Cx Today, 2022)
- Turnos divididos: jornada laboral pausada o dividida en dos o más secciones, el tiempo de pausa es más largo a comparación del almuerzo de 1 hora, les permite a los trabajadores tener actividades personales y más tiempo de ocio.
- Turnos nocturnos: también conocidos como tercer turno, turno de medianoche o turno de noche, los turnos nocturnos suelen durar entre 7 y 8 horas, pero pueden durar hasta 12 horas. (ZipRecruiter, 2024)

Los centros de llamadas pueden funcionar las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluidas las tardes, los fines de semana y durante la noche. Algunos centros de llamadas también pueden permitir a los trabajadores atender llamadas desde casa.

Los centros de llamadas pueden utilizar diferentes métodos para asignar turnos a los agentes, como antigüedad, licitación, clasificación o intercambio.

Los trabajos en los centros de llamadas pueden ser estresantes debido al ritmo rápido, la interacción constante con los clientes y la necesidad de cumplir objetivos de desempeño por la recompensa monetaria mensual. (Indeed Editorial Team, 2024)

C. Impacto de largas horas trabajadas en Call Center

Las largas jornadas pueden ser perjudiciales para los agentes que trabajan en los centros de llamadas de diversas formas, por ejemplo:

- **Rendimiento:** Trabajar muchas horas puede provocar fatiga, lo que podría afectar la función cognitiva y dificultar que los agentes estén en su máximo nivel. Esto puede dar lugar a un mayor tiempo para atender las llamadas, una menor satisfacción del cliente y un aumento de los errores.
- **Salud y bienestar:** Las largas jornadas pueden afectar el bienestar físico y mental de los agentes. Los agentes que trabajan durante largos períodos de tiempo probablemente sufran ansiedad, estrés y depresión. También son más propensos a sufrir dolencias que afectan su salud, como dolores de cabeza, dolor de espalda y fatiga visual.
- **Burnout:** El burnout se refiere a un agotamiento emocional, físico, mental y emocional causado por un estrés extremo o prolongado. Los empleados de los centros de llamadas corren un mayor riesgo de agotarse debido a la naturaleza

exigente de su trabajo. El agotamiento puede tener varios efectos negativos, como menor productividad, mayor ausentismo y alta rotación. (Bright Pattern, 2024)

D. Ciclos biológicos del sueño

El ciclo biológico que regula el sueño y la vigilia se llama ritmo circadiano. Este reloj interno del cerebro de 24 horas responde a los cambios de luz en el entorno y controla muchas funciones corporales:

Patrones de sueño, liberación de hormonas, apetito y digestión, temperatura, estado de alerta, rendimiento diario, presión arterial y tiempos de reacción. (Sujana Reddy, 2023)

“El ritmo circadiano está controlado por un reloj biológico, que está formado por proteínas codificadas por miles de genes. El reloj maestro es un gran grupo de células nerviosas llamado núcleo supraquiasmático⁴ (SCN) “ (National Institute of General Medical Sciences, 2023)

Las señales ambientales como la exposición a la luz y los hábitos alimentarios pueden mantener o alterar los ritmos biológicos. La alteración de estos ritmos puede provocar graves problemas de salud.

Trabajar con su reloj biológico puede ayudarle a dormir lo que necesita y a hacer las cosas que necesita en el momento adecuado, en éste caso, cumplir con la jornada laboral. (Rise Science, 2021)

E. Alimentación y nutrición

⁴ grupo de neuronas en el hipotálamo que funciona como el principal reloj biológico de los mamíferos.

La principal diferencia entre alimentación y nutrición es que el alimento es la sustancia que se consume, mientras que la nutrición es el estudio de cómo ese alimento afecta al organismo:

1. Alimento

Sustancia que proporciona energía y soporte nutricional a un organismo. Los alimentos se componen de agua, proteínas, lípidos y carbohidratos.

2. Nutrición

El estudio de cómo los alimentos afectan la salud y el crecimiento del cuerpo. La nutrición es el proceso por el cual el cuerpo transforma los alimentos en energía y tejidos corporales. (Mills, 2024)

Los nutrientes son sustancias que se encuentran en los alimentos y que el cuerpo utiliza para crecer, reproducirse y sobrevivir. Los nutrientes proporcionan energía para la actividad, el crecimiento y otras funciones corporales. También proporcionan materiales para que el cuerpo crezca y se repare, y para mantener saludable el sistema inmunológico. (Moses Lake Community Health Center, 2022)

Algunos ejemplos de alimentos que son buenos para la nutrición incluyen verduras de hojas verdes oscuras, cereales integrales, batatas, nueces crudas, semillas, salmón, bayas, avena y aguacate. (MenuSano Team, 2019)

F. Carbohidratos

Los carbohidratos, incluidos los almidones, los azúcares y la fibra dietética, son la principal fuente de energía del cuerpo. El cuerpo convierte los almidones y los azúcares en glucosa, que los glóbulos rojos utilizan como combustible. La glucosa es la principal

fuerza de energía tanto para el cerebro como para el sistema nervioso, y también la utilizan los músculos y otras células del cuerpo. La fibra no aporta calorías. (Mills, 2024)

Los carbohidratos complejos están presentes en los almidones. Los frijoles y los guisantes secos, como los frijoles rojos, los frijoles pintos, la soja, los garbanzos, las lentejas y los guisantes partidos, junto con los granos, los panes, los cereales, las patatas y otras verduras, son fuentes de estos nutrientes. Estos comestibles pueden servir como valiosas fuentes de proteínas, vitaminas, minerales y fibra dietética también.

Los azúcares, también conocidos como carbohidratos simples, se encuentran comúnmente en los alimentos naturales. Hay varias variedades disponibles. La fructosa está presente en las frutas, la maltosa en los productos a base de cereales y la lactosa en la leche, por ejemplo. Estos azúcares se encuentran en alimentos que también ofrecen nutrientes adicionales.

Los azúcares refinados son azúcares extraídos de plantas y utilizados como edulcorantes, también conocidos como azúcares añadidos. La sacarosa, también conocida como azúcar de mesa, se fabrica comercialmente a partir de la caña de azúcar y la remolacha azucarera y se utiliza para añadir dulzura a diversos alimentos, como caramelos y postres. Los edulcorantes adicionales son el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, un azúcar procesado que se utiliza con frecuencia en refrescos y pasteles envasados; miel; jarabe de arce; y melaza. Todos estos azúcares ofrecen calorías, pero pocos o ningún nutriente adicional. Además, consumir cantidades excesivas de alimentos azucarados puede provocar tanto un aumento de peso como caries (consulte a un odontólogo). (Mills, 2024)

G. Fibra

La fibra es el componente estructural de la planta y es indigesta para el cuerpo humano. Sin embargo, el consumo de fibra dietética tiene numerosas ventajas para el cuerpo. La fibra favorece la salud del sistema digestivo y podría ofrecer protección contra determinados trastornos y enfermedades.

Fibra insoluble (que no se disuelve en agua) y soluble (que se disuelve o se hincha en agua). La fibra insoluble, o fibra, acelera el paso de los alimentos (y de las sustancias potencialmente dañinas de los alimentos) a través de los intestinos. Se cree que este tipo de fibra proporciona protección contra algunas enfermedades gastrointestinales. Entre las buenas fuentes alimenticias se encuentran los panes y cereales integrales, el salvado de trigo y las verduras. La fibra soluble puede ayudar a reducir el nivel de colesterol nocivo en la sangre y limitar el aumento de los niveles de azúcar en sangre después de comer. La fibra soluble se encuentra en las manzanas y otras frutas, los frijoles y los guisantes secos, la avena y la cebada. (Mills, 2024)

Existen numerosas razones por las que es importante incluir fibra en la dieta.

La fibra ayuda a la digestión al agrandar y agregar peso a las heces, lo que en última instancia facilita el paso y reduce la probabilidad de estreñimiento para la salud intestinal. La fibra también puede contribuir a la salud intestinal al disminuir las posibilidades de desarrollar hemorroides y diverticulitis⁵.

- Regulación del azúcar en sangre: la fibra retrasa la absorción de azúcar en el estómago, lo que ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre y evita aumentos repentinos de azúcar en sangre. (Mayo Clinic Staff, 2022)

⁵ Afección caracterizada por la aparición de pequeños sacos inflamados en el tracto digestivo.

- Control de peso: los alimentos con alto contenido de fibra lo hacen sentir más lleno y pueden ayudarlo a consumir menos calorías y sentirse satisfecho durante un período más prolongado.
- Salud cardíaca: la fibra está relacionada con una menor probabilidad de desarrollar enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
- Riesgo de cáncer: la fibra está relacionada con un menor riesgo de cáncer colorrectal y otros tipos de cáncer. (Crown, 2022)
- La fibra favorece una microbiota intestinal saludable al nutrir las bacterias beneficiosas en el intestino.

H. Proteína

Las proteínas están formadas por aminoácidos, que son esenciales para el crecimiento y la reparación de los tejidos. Las proteínas constituyen aproximadamente el 20% del peso total del cuerpo. Las proteínas son el componente principal del cabello, la piel, los músculos, los órganos internos y los huesos. Los alimentos de origen animal, como la carne, las aves, el pescado, los huevos y los productos lácteos, contienen todos los aminoácidos necesarios. Estas proteínas son integrales.

Los alimentos de origen vegetal contienen proteínas incompletas, ya que son deficientes en uno o más aminoácidos esenciales. Sin embargo, consumir una selección variada de alimentos de origen vegetal con alto contenido en proteínas permite adquirir todos los

aminoácidos necesarios. Las legumbres, los frutos secos y las semillas son excelentes fuentes de proteínas de origen vegetal, incluida la soja, el tofu y otros productos de soja. Los vegetarianos, que no consumen carne, aves ni pescado, dependen de fuentes vegetales para la mayor parte o la totalidad de las proteínas de su dieta. Además, los alimentos de origen vegetal, que suelen ser más baratos y tienen menos grasa en comparación con la carne, sirven como una importante fuente secundaria de proteínas para numerosos no vegetarianos en todo el mundo. (Mills, 2024)

I. Grasas

Las grasas proporcionan una forma densa de energía (contienen más del doble de la cantidad de calorías por gramo en comparación con los carbohidratos y las proteínas). La grasa en la dieta es necesaria para mantener una piel sana y promover el crecimiento normal. Las grasas transportan vitaminas específicas a las áreas necesarias en el cuerpo y almacenan energía adicional. Las grasas hacen que los dolores de hambre se retrasen ya que pasan lentamente a través del sistema digestivo.

Los ácidos grasos son los que componen las diversas grasas presentes en los alimentos. Hay cuatro tipos principales de ácidos grasos: saturados, poliinsaturados, mono insaturados y trans. Los diferentes tipos afectan los niveles de colesterol en sangre de diversas maneras. En general, se ha demostrado que tanto los ácidos grasos saturados como los ácidos grasos trans aumentan la probabilidad de ataque cardíaco y otros problemas cardiovasculares. Se cree que los ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados reducen esos riesgos. Las investigaciones han indicado que la

acumulación de depósitos grasos en las arterias, una característica frecuente de las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares, puede comenzar en la adolescencia o incluso antes.

Sólidas a temperatura ambiente, las grasas saturadas, que consisten en una gran cantidad de ácidos grasos saturados, provienen principalmente de animales. Por ejemplo, las grasas saturadas se encuentran en la carne, la piel de las aves, la manteca de cerdo y los productos lácteos no descremados, como la mantequilla, el queso y la leche. Los aceites de coco y de palma, junto con la manteca de cacao presente en el chocolate, también son ricos en estas grasas. Las grasas saturadas elevan la cantidad de colesterol de lipoproteína de baja densidad (LDL) en el torrente sanguíneo. Los niveles elevados de este tipo de colesterol están relacionados con una mayor probabilidad de sufrir enfermedades cardíacas.

Las grasas insaturadas se encuentran predominantemente en plantas y suelen estar en forma líquida a temperatura ambiente. Las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas tienen el efecto de reducir los niveles de colesterol LDL. Las grasas poliinsaturadas también pueden reducir los niveles de colesterol de lipoproteína de alta densidad (HDL). Los niveles elevados de colesterol HDL pueden brindar protección contra las enfermedades cardíacas. Las grasas monoinsaturadas normalmente no reducen los niveles de HDL, y de hecho pueden aumentarlos. Numerosos aceites vegetales como el de maíz, girasol y cártamo, así como pescados grasos como el salmón, son abundantes en grasas poliinsaturadas. El aceite de canola, los aguacates, las aceitunas, el aceite de oliva y muchos frutos secos y aceites de frutos secos contienen grasas monoinsaturadas. Ambos tipos de grasas insaturadas se consideran mejores opciones en comparación con las grasas saturadas o las grasas trans (grasas que tienen una gran cantidad de ácidos grasos trans).

A algunos productos alimenticios se les agrega hidrógeno a los aceites vegetales para extender su vida útil. Esto cambia las grasas a grasas parcialmente hidrogenadas, que

son más sólidas en forma. Estas grasas contienen ácidos grasos trans, que pueden aumentar el colesterol LDL, disminuir el colesterol HDL y potencialmente dañar la salud cardíaca de otras maneras. Los ácidos grasos trans se pueden encontrar en una variedad de postres y bocadillos procesados, como galletas, donas, galletas saladas y papas fritas; la mayoría de los alimentos fritos, como las papas fritas; varios tipos de margarinas y manteca vegetal. (Mills, 2024)

J. Vitaminas

A principios del siglo XX se empezaron a descubrir las vitaminas, aunque es posible que todavía no se hayan descubierto algunas. Aunque se necesitan en cantidades mínimas, son fundamentales para mantener una buena salud. Ayudan a mantener la salud de los tejidos del cuerpo y a garantizar el funcionamiento adecuado de sus numerosos sistemas. Cada vitamina tiene funciones únicas que realizar. Se necesitan varias vitaminas para numerosas reacciones corporales y la función de una vitamina puede verse alterada si hay una deficiencia o un exceso de otra.

1. Vitaminas solubles en grasa

Cuatro vitaminas, en concreto las vitaminas A, D, E y K, se clasifican como vitaminas liposolubles. El cuerpo las descompone y las absorbe con la ayuda de las grasas de la dieta. Las vitaminas liposolubles tienen la capacidad de almacenarse en el cuerpo, principalmente en el tejido graso y en el hígado, durante períodos prolongados. Si alguien consume dosis altas de estas vitaminas a través de suplementos, pueden acumularse hasta alcanzar niveles nocivos.

La vitamina A es esencial para mantener una buena visión, una piel sana y favorecer el funcionamiento adecuado del sistema inmunológico. Las verduras de hojas verdes oscuras y numerosas frutas y verduras de color naranja son grandes fuentes de betacaroteno, un compuesto que el cuerpo transforma en vitamina A.

La vitamina D ayuda a utilizar el calcio y el fósforo para desarrollar huesos y dientes fuertes. Al exponer la piel a la luz solar directa, el cuerpo puede producir su propia vitamina D. En Estados Unidos y Canadá, la vitamina D se incluye habitualmente en la leche durante la producción y se añade con frecuencia a los cereales, la margarina y la leche de soja.

La vitamina E ayuda a proteger las células del cuerpo del daño causado por el oxígeno. Se puede encontrar en aceites de verduras, frutos secos, semillas, germen de trigo y cereales integrales.

La vitamina K es esencial para la coagulación sanguínea normal. Las fuentes de alimentos incluyen verduras de hojas verdes, repollo, coliflor, huevos e hígado.

2. Vitaminas solubles en agua

Las vitaminas hidrosolubles son aquellas que se disuelven en agua. Entre ellas se encuentran la vitamina C y ocho vitaminas del grupo B. A excepción de la vitamina B12, el cuerpo no almacena estas vitaminas durante un período prolongado. Es importante consumir fuentes nutritivas a diario.

La vitamina C, también conocida como ácido ascórbico, es necesaria para la salud de los dientes, las encías y los vasos sanguíneos. También ayuda al cuerpo a curar heridas y a

combatir infecciones. Los cítricos, las bayas y las verduras de hoja verde son buenas fuentes de vitamina C.

La tiamina, la riboflavina, el niacina, la vitamina B6, la vitamina B12, el ácido fólico, el ácido pantoténico y la biotina forman parte del grupo de las vitaminas B. Ayudan a convertir los carbohidratos en energía. También son esenciales para mantener un sistema nervioso sano y coordinar los músculos. Una amplia variedad de alimentos, incluidos los de origen animal y vegetal, contienen la mayoría de las vitaminas B. Sin embargo, los alimentos de origen animal son las únicas fuentes de vitamina B12. Los veganos, que son vegetarianos que no consumen ningún producto animal, deben incluir alimentos fortificados con vitamina B12 (como cereales enriquecidos y leche de soja) o tomar suplementos de B12 para prevenir una deficiencia de este nutriente. (Mills, 2024)

K. Minerales

Muchas personas asocian correctamente los minerales con las rocas. Los minerales se pueden encontrar también en el suelo, los metales y el agua. Los minerales son nutrientes vitales para el cuerpo, ya que ayudan a controlar las funciones corporales y a mantener el equilibrio de los líquidos. Los minerales también brindan apoyo a los huesos y los dientes.

Los minerales se pueden clasificar como mayores o menores según los requerimientos del cuerpo. Los minerales esenciales que se requieren en mayores cantidades son el calcio, el fósforo, el magnesio, el azufre, el cloruro de sodio y el potasio. Los minerales traza, también conocidos como oligoelementos, incluyen cromo, cobre, flúor, yodo, hierro,

manganeso, molibdeno, selenio, zinc y cobalto. Prácticamente todos los tipos de alimentos ayudan a obtener una amplia gama de minerales vitales. (Mills, 2024)

L. Agua

El agua desempeña un papel en numerosas reacciones químicas dentro del cuerpo. También es esencial para transportar otros nutrientes, mantener la temperatura corporal y ayudar a eliminar los desechos. Aproximadamente la mitad o un poco más de la mitad del cuerpo está compuesto de agua. Existen varias formas de satisfacer la necesidad de ingesta de agua, incluido el consumo de agua simple, jugos de frutas, leche y sopas. La mayoría de las frutas contienen aproximadamente un 90 por ciento de agua. (Mills, 2024)

M. Comida casera

La comida casera es aquella que se elabora en casa, no en una fábrica o tienda. Algunos ejemplos de platos caseros que se pueden preparar en casa son el estofado de pollo, la carne de res con puré y la compota de manzana con natillas. (Collins, 2024)

La palabra "casero" suele confundirse con "desde cero", pero no siempre significan lo mismo. El término "casero" tiene una definición más amplia, por lo que un pastel hecho con una mezcla preparada que solo necesita agua o algunos ingredientes adicionales no cumple con los criterios para ser clasificado como casero. (Wonderopolis, 2024)

Algunas personas creen que las comidas caseras pueden ser más nutritivas que las comidas de restaurante debido al uso de ingredientes frescos y naturales. Las investigaciones indican que las personas que preparan comidas con frecuencia tienden a tener una mejor dieta en general. Las comidas preparadas en restaurantes tienden a tener más sodio, grasas saturadas, grasas totales y calorías en comparación con las comidas cocinadas en casa. (Mealawe Admin, 2022)

Sus beneficios:

1. Menos calorías

las comidas caseras suelen contener menos calorías que las opciones para comer fuera de casa, que suelen estar cargadas de mantequilla y sal.

Las personas que preparan comidas en casa suelen consumir cantidades menores de azúcar y grasa en comparación con quienes no cocinan. (Aetna, 2024)

2. Ingredientes frescos

Optar por productos frescos en tus platos, en lugar de los ingredientes enlatados o procesados que suelen encontrarse en los restaurantes.

3. Controla la ingesta de sodio

Tienes el poder de regular la cantidad de sal que se agrega a tu comida y opta por opciones bajas en sodio o condimentadas con hierbas y especias. (Lawrence Robinson, 2024)

4. Sistema inmunológico

Preparar comidas caseras nutritivas puede ayudar a fortalecer tu sistema inmunológico.

5. Energía

Cocinar comidas en tu propia cocina puede proporcionarte más energía.

6. Descanso

Preparar comidas en tu propia cocina puede mejorar tu calidad de sueño.

7. Problemas de salud

Cocinar comidas en casa puede ayudar a controlar eficazmente los problemas de salud. (Lawrence Robinson, 2024)

N. Comida rápida

En numerosos países, los nutricionistas destacan con frecuencia el problema del consumo excesivo de "calorías vacías". Se trata de alimentos con un alto contenido calórico, que suelen contener grasas no saludables y azúcares añadidos, y que ofrecen un valor nutricional mínimo. Por ejemplo, las bebidas como los refrescos, los aperitivos salados, los caramelos y los postres suelen cubrir una cuarta parte o más de las necesidades calóricas de los adolescentes estadounidenses. Los consumidores inteligentes eligen los alimentos que ofrecen el mayor valor nutricional con la menor cantidad de calorías, al igual que los compradores inteligentes maximizan sus compras.

Las comidas rápidas y los alimentos precocinados desempeñan un papel importante en la dieta de muchas personas en los Estados Unidos y otros países desarrollados. Preparados en casa a partir de alimentos ya cocinados o procesados, los alimentos precocinados como las cenas congeladas y las pizzas se venden en las tiendas minoristas. Los restaurantes de comida rápida brindan servicios rápidos. (Mills, 2024)

Elegir alimentos nutritivos requiere una consideración cuidadosa tanto de los nutrientes como de las calorías para tomar decisiones saludables. Muchos de estos alimentos contienen cantidades excesivas de sodio y grasas trans y saturadas nocivas para la salud. Con frecuencia, proporcionan proteínas, hierro y vitaminas B, pero por lo general tienen niveles bajos de fibra, vitaminas A y C, y a veces calcio y otros minerales.

El recuento de calorías de una comida típica de comida rápida puede variar de 900 a 1.800 según los artículos pedidos. Una hamburguesa con queso doble "Premium" con todos los aderezos puede contener 600 calorías o más. Una hamburguesa con queso pequeña tiene aproximadamente la mitad de la cantidad, mientras que una hamburguesa simple tiene menos que eso. Una porción de pizza puede contener entre 300 y 600 calorías o incluso más. Un batido contiene calcio, pero también puede ser rico en grasas saturadas y tener más de 800 calorías.

Las ensaladas de comida rápida pueden contener altos niveles de grasas y calorías según los ingredientes utilizados y la cantidad de aderezo utilizado. (Mills, 2024)

O. Malnutrición

La desnutrición se produce cuando existe una disparidad entre los requerimientos nutricionales del cuerpo y los nutrientes accesibles para el consumo. La desnutrición puede ser causada por una dieta deficiente o una condición que obstaculiza la capacidad del cuerpo para utilizar los nutrientes.

La desnutrición proteico-energética, también conocida como desnutrición proteico-calórica, es la forma predominante de desnutrición a nivel mundial, caracterizada por una deficiencia crónica de proteínas, calorías o ambas. El “Kwashiorkor” es frecuente en niños pequeños en países en desarrollo debido a la falta extrema de proteínas. Puede provocar debilidad, retraso del crecimiento, hinchazón abdominal debido a la acumulación de líquido, anemia y otros problemas de salud. (Mills, 2024)

Diversos trastornos son causados por deficiencias a largo plazo de ciertos minerales y vitaminas. No tener suficiente hierro puede provocar anemia ferropénica. La deficiencia de yodo puede provocar bocio, que es la hinchazón de la glándula tiroides.

La falta de vitamina A puede provocar ceguera o reducción de la visión en condiciones de poca luz. La falta de vitamina D puede provocar una acumulación incorrecta de calcio en los huesos y los dientes, lo que provoca raquitismo. Las piernas arqueadas pueden ser un síntoma de raquitismo en un niño. La falta de vitamina C puede provocar escorbuto, que provoca inflamación y sangrado de las encías, dolor en las articulaciones y una cicatrización más lenta de las heridas.

Una falta prolongada de tiamina puede provocar beriberi, lo que daña los nervios y el corazón. La falta de vitamina B12 puede provocar problemas sanguíneos y afectar al funcionamiento del sistema nervioso. Suele deberse a un mal funcionamiento de la absorción en el sistema digestivo. La falta de ácido fólico puede provocar anemia y otros problemas.

La obesidad, que se caracteriza por un sobrepeso significativo, es un tipo de mala nutrición que puede derivar en diversos problemas de salud, como hipertensión, enfermedades cardiovasculares, ataques cerebrales, diabetes y artritis. El sobrepeso considerable se describe como tener un peso corporal que supera el 20 por ciento del peso ideal. La obesidad, especialmente en niños, experimentó un aumento significativo a finales del siglo XX. Según informa la Organización Mundial de la Salud, que etiqueta la obesidad como una epidemia mundial, más de 300 millones de adultos eran obesos en el año 2000 en países desarrollados y en desarrollo.

La anorexia nerviosa es una afección en la que las personas restringen deliberadamente la ingesta de alimentos y pierden peso, lo que da lugar a un trastorno alimentario. Es necesaria ayuda profesional; sin tratamiento, puede ser mortal. Esta afección se observa con mayor frecuencia en mujeres jóvenes que residen en países desarrollados. Los problemas nutricionales también pueden ser causados por una afección llamada bulimia nerviosa, que es un trastorno alimentario. Este trastorno consiste en consumir grandes cantidades de alimentos en una sola sesión y luego eliminarlos del cuerpo mediante vómitos auto inducidos u otros métodos. (Mills, 2024)

IV. MARCO LEGAL

Se hace mención de los siguientes artículos del Código de salud.

Artículo 1. Del Derecho a la salud. Todos los habitantes de la Republica tienen derecho a la prevención, promoción, recuperación y rehabilitación de su salud, sin discriminación alguna.

Artículo 3. Responsabilidad de los ciudadanos. Todos los habitantes de la republica están obligados a velar, mejorar y conservar su salud personal, familiar y comunitaria, así como las condiciones de salubridad del medio en el que viven y desarrollan sus actividades.

Artículo 8. Definición del sector salud. Se entiende por Sector Salud al conjunto de organismos e instituciones públicas centralizadas y descentralizadas, autónomas, semiautónomas, municipales, instituciones privadas, organizaciones no gubernamentales y comunitarias cuya competencia y objeto es la administración de acciones de salud, incluyendo los que se dediquen a la investigación, la educación, la formación y la capacitación del recurso humano en materia de salud y la educación en salud a nivel de la comunidad. Para el efecto de la presente ley en lo sucesivo se denominará el “sector”.

Artículo 25. Prioridad de los recursos humanos. El Ministerio de Salud y las otras entidades del Sector priorizará el recurso humano como factor clave para la modernización del sector y la implementación del modelo integral de atención en salud.

Artículo 34. Promoción de la investigación. El Ministerio de Salud promoverá e impulsará el desarrollo de políticas de investigación en salud y el desarrollo tecnológico con la participación de las instituciones que integran el sector.

Artículo 38. Acciones. Las acciones de promoción y prevención, están dirigidas a interrumpir la cadena epidemiológica de las enfermedades tanto a nivel del ambiente como de la protección. Diagnóstico y tratamientos precoces de la población susceptible.

a) Las acciones de promoción de la salud estarán dirigidas a mantener y mejorar el nivel de la salud, mediante la adopción de estilos de vida sanos con énfasis en el cuidado personal.

Ejercicio físico, alimentación y nutrición adecuadas, la preservación de ambientes saludables y evitar el uso de sustancias nocivas para la salud. El Ministerio de Salud en coordinación con las instituciones del sector. Deberá establecer los mecanismos necesarios para que la sociedad en su conjunto, los Individuos, las familias y las comunidades

participen activamente.

b) Las acciones de prevención de la salud, comprenderán el establecimiento de sistemas de vigilancia epidemiológica, inmunizaciones, detección precoz y tratamiento de los casos, educación en salud y otras medidas pertinentes para lograr el control de las enfermedades endémicas. Las emergentes y, recurrentes. En especial aquellas no emergentes con potencial de producir brotes epidémicos.

c) En relación con el ambiente, las acciones de promoción y prevención buscarán el acceso de la población con énfasis en la de mayor postergación, a servicios de agua potable, adecuada eliminación y disposición de excretas, adecuada disposición de desechos sólidos, higiene de alimentos, disminución de la contaminación ambiental.

Artículo 39. Programas de educación. Los programas de educación e información para la promoción de la salud, deberán ser diseñados para su fácil y adecuada comprensión: en el caso de los grupos étnicos deben ser realizados en su propio idioma, valorando, respetando y considerando sus creencias, costumbres y prácticas.

Artículo 41: Salud de la familia. El Estado, a través del Ministerio de Salud y de las otras instituciones del Sector, desarrollarán acciones tendientes a promover la salud de la mujer, la niñez con un enfoque integral de ambiente físico y social a nivel de la familia, así como la aplicación de medidas de prevención y atención del grupo familiar en las diversas etapas de su crecimiento y desarrollo, incluyendo aspectos de salud reproductiva.

Artículo 43. Seguridad alimentaria y nutricional. El Ministerio de Salud, en coordinación con las instituciones del Sector, los otros ministerios la comunidad organizada y las Agencias Internacionales promoverán acciones que garanticen la disponibilidad, producción, consumo y utilización biológica de los alimentos tendientes a lograr la seguridad alimentaria y nutricional de la población guatemalteca.

Artículo 47. Sustancias dañinas para la salud. Se promoverán programas para informar sobre los riesgos del consumo de sustancias dañinas para la salud especialmente aquellas que producen adicción.

Artículo 128. Del Derecho de la población. Todos los habitantes tienen derecho a consumir alimentos inocuos y de calidad aceptable. Para tal efecto el Ministerio de Salud y demás instituciones del Sector, dentro de su ámbito de competencia, garantizarán el mismo a través de acciones de prevención y promoción.

V. MARCO METODOLOGICO

A. OBJETIVOS

1. Objetivo General

Implementar una propuesta de guía alimenticia para mejorar los hábitos alimenticios de los jóvenes trabajadores de Call Center.

2. Objetivos Específicos

- Determinar los nutrientes adecuados para el trabajo sedentario de Call Center.
- Incorporar recetas sencillas para consumir el menor tiempo posible al momento de realizarlas.
- Elaborar una guía alimenticia para mejorar hábitos de adultos jóvenes trabajadores de Call Center.

B. HIPOTESIS

1. Hipótesis general

Al proponer una guía alimenticia para jóvenes trabajadores de Call Center se mejorarán sus hábitos alimenticios y por ende su salud.

2. Hipótesis alternas

Ha1: Los malos hábitos alimenticios de los jóvenes trabajadores de Call Center son por falta de interés personal en su salud y no por el limitado tiempo de ocio en la jornada laboral.

3. Hipótesis nula

La implementación de una guía alimenticia no influirá en los malos hábitos alimenticios de los jóvenes trabajadores de Call Center si éstos no la ponen en práctica por su falta de interés.

C. VARIABLES

1. Independiente

- Elaboración de una guía alimenticia para la mejora de hábitos alimenticios de adultos jóvenes trabajadores de Call Center.

2. Dependiente

- Disminución de malos hábitos alimenticios en jóvenes adultos trabajadores de Call Center si la ponen en práctica.

a) Definición de variable independiente

Realizar una guía alimenticia para jóvenes trabajadores de Call Center con ayuda de especialistas con profesionales en el área de salud y nutrición.

b) Definición de variable dependiente

- Determinar las decisiones tomadas en cuanto a la alimentación de los jóvenes trabajadores de Call Center por medio de encuestas, empleadas para verificar los motivos principales de la elección de comida.

D. INDICADORES

1. Tangible

- Cantidad de personas a ser encuestadas.
- Guía alimenticia física.

2. Intangible

- Efectos y reacciones de los snacks saludables en el cuerpo a corto, mediano o largo plazo de los jóvenes trabajadores de Call Center.

E. TIPO DE ESTUDIO

1. De campo

- Apoyarme en encuestas y recopilación de información documental.

2. Estudio de casos

- Produce nuevos conocimientos al lector.
- Puede producir un conocimiento inductivo, a partir del estudio, la observación y la recolección de datos que establece hipótesis o teorías.
- Mantenimiento de registro actualizado a lo largo del estudio.

F. MATERIALES Y MÉTODOS

1. Mobiliario y equipo

- Computadora
- Carro
- Mesa de trabajo

2. Electrónicos

- Cámaras
- Celulares
- Internet
- Redes sociales
- computadora

VI. MARCO OPERATIVO

A. TECNICAS DE RECOLECCION DE DATOS

1. Fuentes directas

- Dra. Blanca Sánchez
- Licda. Ana Lucia Álvarez
- Lic. Winston Alvarado

2. Fuentes indirectas

- Encuestas realizadas a los jóvenes trabajadores de Call Center de la empresa Allied Global, de la cuenta de TracFone, horarios mixtos.
- Entrevistas realizadas a especialistas en salud.

3. Fuentes electrónicas

- Internet
- E-mail
- Libros
- Encuestas

B. INSTRUMENTOS

1. Encuesta enfocada a Call Center

Se diseñó un cuestionario con 12 preguntas, de las cuales 5 preguntas son cerradas, 2 preguntas son abiertas y 5 preguntas son de selección múltiple.

En donde se pretende investigar la comida que en su mayoría consumen los jóvenes trabajadores de Call Center.

(VER ANEXO 1)

2. Entrevistas a profesionales de la salud

Se realizaron 3 entrevistas para determinar el tipo de alimentación que actualmente se recomienda consumir para evitar enfermedades consecuencias del trabajo sedentario

a) *Entrevista Dra. Blanca María de los Ángeles Sánchez Escalante, colegiado 20631*

Se le brindo a la doctora entrevistada, la justificación de la investigación, así como el contexto del resultado de las encuestas, las cuales nos brindan información de la manera en que se alimentan los jóvenes trabajadores de Call Center.

(“- “Dra. Blanca Sánchez hablando)

Mucho gusto, bueno mi tesis se basa enfocada a crear una guía nutricional como para los agentes de Call Center, porque yo he visto que normalmente no se enfoca mucho y bueno usted no sé si se habrá dado cuenta, pero aquí hay gente que entra, sube y baja de peso y todo eso, entonces digamos con los horarios que tenemos, no sé si usted tiene algunas recomendaciones o algo que nos pueda brindar para que usted haya visto algo.

- Bueno sí, digamos que puedan mejorar los hábitos de los agentes, los hábitos alimenticios.

- Para empezar, bueno, lo accesible aquí es pues la comida rápida que está del otro lado, entonces ellos no van a estar cocinando su comida de la casa y traerlo, entonces todos van a acabar de comer, lo ideal sería que cada uno pudiera preparar su comida en casa y traerla desde casa o escoger opciones tal vez un poquito mejores como la comida tradicional que está del otro lado, verdad que casi nadie compra, que es el caso como pollito asado, que trae sus verduritas, demás clásicos. Lo ideal sería que cada quien pudiera cocinar, yo cocino, lo hago desde hace poco, no se puede, pero eso sería lo ideal. -- Lo que tal vez yo más les recomendaría a ellos es no hacer un desayuno dulce, que es lo que todos hacemos, ¿verdad? ¿Qué desayunamos?

- ¡Panqueques! Y eso es pura azúcar, entonces tienen una subida grande de azúcar, luego se les baja, les da una gran hambre, ¿qué van a hacer? A comprar una galleta con golosinas y un café con azúcar. Entonces regresar al desayuno chapín, normal, huevitos con frijoles, que tienen proteína y tienen fibra, ¿verdad? Creo que tal vez esa sería la mayor, porque si uno empieza con un salado, no va a tener tantos picos de glucosa, que es lo que uno quiere evitar.
- Y por lo mismo de tanta azúcar, pues obviamente una subida de eso. Y, por otro lado, a la gente que ya no comen, porque les cambian el horario tanto, que dicen, ay mejor no voy a comer, o después sienten raro su estómago, porque a veces entran a las 6 de la mañana, y hay unos que tienen que estar donde hay disponibilidad, y acabar de entrar a la 1 de la mañana y salen a las 10 de la mañana. Entonces, a ese horario uno no come regularmente, entonces ahí es más complejo, porque en teoría uno ya viene cenado, pero cuando uno está despierto le da hambre.
- Entonces, ahí es más complejo todavía, en ese caso, ¿verdad? En los casos que están de día, creo que es más fácil.

Y usted, digamos, ¿consideraría que en ese caso una de las alternativas que podríamos tomar en cuenta sería hacer snacks salados?

- Eso sería lo ideal, snacks salados y que sea una buena fuente de proteína, que es lo que menos, digamos, lo que queremos evitar siempre son los picos de la glucosa. Entonces, snacks salados, siempre.

- Manías, o semillas, las que uno tenga a su disposición. Menos las mixtas con frutos secos, porque esas traen pasas y esas tienen azúcar... Pero semillas mixtas, ¿verdad? Sí, mixtas de esas está bien.

- Snacks salados también. Lo ideal sería también, digamos, que si uno decide, bueno, hoy me voy a comer un pastel o algo, que uno siempre se premie con la comida. Y eso pasa mucho aquí.
- Por ejemplo, me dan el bono y yo me voy a preparar con mi pastel un café. Y está bien, ¿verdad? Pero podría hacer eso después de la comida. Después de la comida salada, por ejemplo. Hacer una buena base.

Y digamos, así como esas personas que se vienen a conectar a las 5 y media de la mañana y que no les da hambre y, digamos, nomás se despiertan. ¿Qué sería traer el desayuno?

- Lo ideal sería traer el desayuno. Yo les recomiendo a ellos hacer el famoso “meal prep⁶” que está de moda ahora, que preparan un día antes o una noche antes.
- En la refrigeradora y como aquí hay microondas. De hecho, yo hago eso. Yo preparo en la noche y aquí está el microondas.

⁶ Se refiere al concepto de preparación anticipada de comida para que su consumo sea más fácil y rápido.

- Hasta se ahorra mucho, ahorra bastante, ¿ya? Porque un par de huevitos con frijoles y todas las frutas más. Si mucho, saldrá como de Q5, ¿sabes?

Sí, pues. Y un combo de hamburguesas, no sé cuánto vale, como Q30 o Q35.

Cuando uno consume las hamburguesas y todo eso, que, o sea, toda la grasa le da a uno un gran malestar, ¿verdad? ¿Porque?

- Con el tiempo provoca reflujo. Que después de un tiempo se les sube la comida, el reflujo, pero es por eso.

¿Por exceso de grasa?

- No tanto el exceso de grasa, sino la falta de fibra. Porque esa comida no tiene fibra.
- O sea, pues un tomatillo y un poco de lechuga no es suficiente. No, con peso de las papas, el pan y la gaseosa, que es una gaseosa otra.

O sea, que sería bueno, digamos, en este caso, enfocarnos a snacks que tengan proteína y que sean altos en fibra.

¿Eso sería lo ideal?

- Sí, lo ideal, que sean altos en fibra, pero es un poco difícil, porque... Un snack que es muy bueno y que tiene bastante fibra y bastante proteína, por ejemplo, son los garbanzos. Pero garbanzos casi no

comerciales. Porque lo que se quiere buscar, o lo que haría yo buscar con ellos, es algo práctico. Algo de ir a comprar al supermercado y aquí está. Porque la mayoría no van a preparar su comida. Pero sí, siempre optar por lo salado.

¿Y después de lo salado?

- pues sí, bueno, algo ya más, más dulcecito, si quieren. Si quieren, está bien.

Muchas gracias doctora, ¿usted no sé si ha visto en el tiempo que lleva aquí, así como algunas consecuencias de comer mal?

- Por los horarios más que nada, por el tiempo que tienen adentro, sí, pero con muchas enfermedades. Algunas no relacionadas con la comida y otras sí. Por ejemplo, no beber agua, porque tiene un corto tiempo para ir al baño.

Algunas personas les provocan infecciones urinarias. No está relacionado con la comida, pero el agua es parte. Sí, pues.

- Otra es que... Sí, o sea, pasa eso que suben de peso, porque como están todo el día sentados. Y comen solo comida chatarra o comida con mucho azúcar y muchos carbohidratos. Suben de peso. Entonces hay quienes, por ejemplo, empiezan con diabetes o hipertensión. Que también se miran aquí porque como empiezan a subir de peso, pero esa no es la enfermedad.

En relación a la comida, creo que solo eso. Está bien, doctora.

Siempre gracias por ilustrarnos. Y bueno, más que nada, ese era el motivo de mi visita.

(VER ANEXO 2)

**b) Entrevista Licda. Nutricionista Ana Lucia Álvarez Mejía,
colegiado 5144**

Se le brindo a la nutricionista entrevistada, la justificación de la investigación, así como el contexto del resultado de las encuestas, las cuales nos brindan información de la manera en que se alimentan los jóvenes trabajadores de Call Center.

(“- Licda. Ana Lucia Álvarez hablando)

- Me parece súper interesante el tema de tu tesis. La verdad es que sí, tal vez uno a veces no se enfoca tanto en que comer en un trabajo sedentario, pues pueden comer cualquier cosita.
- Entonces creo que sí, es de mucho valor ese tema. Mis recomendaciones ¿Qué es lo que se debe priorizar una persona que se mantiene sentada en su lugar como son ustedes por periodos tan largos de trabajo? Tal vez solo ahí me puedes contar cómo sería tu horario de trabajo un día normal y cuántos descansos o pausas activas tienen ustedes o si no tienen implementado el

tema de las pausas activas en el trabajo, sino que es literal sentarte y te levantas a la hora del almuerzo, 20 minutos, te vuelves a sentar y sigues de corrido.

Pues fijate que yo entro a la una de la tarde y salgo a las 10. Entonces normalmente te dan dos breaks de 15 minutos y tu lunch que dura 35, pero digamos siempre te mueven los descansos de 15 minutos, siempre te los mueven. Entonces imagínate, entras a la una y puede ser que el break lo tengas como a las tres y cuarto o puede ser que los tengas, así como a las dos.

De ahí normalmente el lunch te lo ponen como a las seis de la tarde y el segundo break normalmente te lo ponen como hasta las ocho y media o nueve de la noche.

- ¿Y tú en ese día normal, ¿tú qué es lo que comes o cuáles son tus refacciones?

Bueno, pues digamos yo como se me hace bien, como que conflictivo desayunar, porque me dan nausea. Entonces lo que hago es que me preparo, así como que lo que voy a llevar de almuerzo, que es así como que pollo, vegetales, a veces arroz o cosas así.

Llego imagínate como a la una al trabajo y ya a la una y media me lo como y ya después, pues digamos, así como a las seis de la tarde no me da hambre, pero si me da hambre como a las ocho. Entonces ahí es donde digamos, como que no me gusta bajar hasta Paiz, porque como tienes que bajar tres niveles tienes bien corto tiempo, o sea no está a tiempo. Entonces ahí es cuando digamos dice uno, ay me voy a comprar una galleta o cosas así, pero también lo que he llevado es avena y solo le echo como que agua caliente y digamos, así como frutitas o cosas así en bolsitas.

- La verdad que la idea está bastante bien, lo que te decía también la doctora también tiene mucho que ver, qué pasa si digamos nosotros nos vamos a comer solo carbohidratos, eso en su momento te va a dar energía, puede ser que a los 10-15 minutos tú tienes ahí un incremento en los niveles de glucosa del cuerpo, entonces ahí te vas a sentir súper activo, te vas a poner a trabajar, te vas a sentir bien, feliz por así decirlo, pero pasado eso empieza a bajar la glucosa porque empieza a subir la insulina y ahí es donde tenemos el problema, ahí es donde puede empezar a que tú te sientas cansado, que a bostezar y que te va bajando todo eso porque el mismo cuerpo se va regulando. Entonces si nosotros comemos una galleta con mucha azúcar, entonces el pico va a ser bastante rápido, tú te comes la galleta inmediatamente sientes energía, pero a la hora ya te vas a sentir cansado. Entonces así es cómo funcionan los picos de glucosa en un día normal para cualquier persona.
- Qué pasa si nosotros consumimos carbohidratos, pero de otro tipo, por ejemplo, la avena que tiene un tipo de carbohidrato que se llama complejo que hace que se mantenga más estable, no genera esos picos como no tiene azúcar, no genera esos picos de felicidad digamos que es decirle así, entonces te mantienes estable por más tiempo. Si a la avena que tú usas le pones leche, lo estás mezclando con proteína, entonces tienes una excelente opción rápida para mantenerte estable todo el tiempo. Incluso lo que hace eso es que te mantienes saciado por más tiempo también.
- No sé, puede ser una opción rapidísima, avena, leche y un banano. Te comes eso, te mantiene estable, se te va a quitar el hambre y te vas a mantener tu energía en un estado como tranquilo que te va a permitir trabajar sin que te des sueño, ni te sientas como agotado ni con falta de energía. Entonces puedes hacer esas combinaciones también, o sea no quiere decir que quitemos todos los carbohidratos y sólo tengamos que comer tres huevos y que te lleves un huevo en la refacción y te comas dos en la cena, no verdad, porque eso ya sería pues demasiado para también ciertas personas y tiempo, así como tú dices.

- Entonces mi opción sería mantener fruta congelada, por ejemplo, o sea si en algún día off tú tienes, puedes congelar el banano ya rodajado, te lo llevas así, o puedes comprar fruta congelada en el súper y ya preparas de una vez la Ziploc con ¿cuál es la porción de eso? Una taza. Entonces agarras una taza medidora, agarras la bolsa, ahí lo vas metiendo en bolsita Ziploc y la tienes preparadas para lunes, martes, miércoles, jueves, viernes, ya tomas una bolsita cada día y eso acompañado un día de avena, otro día de un huevo duro, verdad, otro día puede ser un pan integral, la diferencia entre el pan blanco y el pan integral es que son lo mismo, lo único es que uno tiene más fibra, pero el integral que tiene más fibra te mantiene saciado por más tiempo, entonces eso también contribuye a que nosotros nos nutramos de una mejor manera; no tanto porque hay como es integral, no, sino que al final es la opción más saludable porque te mantiene lleno como por más tiempo, entonces hacer o preparar, si tú vas a hacer una sugerencia podría ser una refacción que incluya una fruta y que incluye algún tipo de carbohidrato complejo, e incluir siempre la fruta verdad porque al final la fruta lo que te va a hacer es que te mantiene saciado no tampoco eleva mucho los niveles de azúcar entonces para que tú puedas aguantar la jornada de una mejor manera, el banano, la manzana, la pera, todos los productos que se puedan comer con cáscara esos te mantienen saciado por más tiempo y no te van a dar esos picos de insulina de hecho comerse una manzana te da la misma energía, hablando en temas de glucosa, te da la misma energía que tomarte una taza de café. Para las personas que se necesitan activar y que no se pueden tomar una taza de café, con la manzana funciona bastante bien.
- En el caso de una persona sedentaria que no está levantándose de su escritorio o no está y a veces uno se da cuenta de que hay una persona que pone que trabaja en planta que son los trabajos más operativos se mantienen todo el tiempo así se sientan un ratito y se empiezan a dormir porque es diferente la actividad que ellos tienen en cambio cuando uno está siempre sentado y sin moverte sino que sólo así atendiendo las llamadas en la computadora y demás pues sí tenemos que priorizar los carbohidratos que son complejos como la avena, como el arroz, como la pasta, por ejemplo, verdad, como las frutas con cáscara incluir la proteína y pues evitar a toda

costa los azúcares, verdad, o las papalinas, los crujitos⁷, los doritos, todo eso. Tanto por tema de nutrición como también el tema de rendimiento en el trabajo. No te digo que tenga que ser todos los días igual porque es imposible, pero pues así es como funciona.

- Sí, digamos, las nueces pueden ser una opción de proteína que es fácil, o sea, si lo que estamos buscando es practicidad, entiendo eso. Entonces, digamos que las nueces te los comes, pero por ejemplo los acompañas con una tortilla de harina integral, los acompañas con alguna ensalada y con fruta. Entonces tienes nueces que te quitan la energía, pero ya tu cuerpo ya tiene que digerir la fruta, ya tiene que digerir la verdurita y entonces ya una combinación de eso ya te mantiene saciado por más tiempo y reduce esos picos de glucosa que son los que te digo que cuando bajan es cuando uno ya se queda dormido.
- Diferente es si tú compras, por ejemplo, ahora en el súper y hay aderezos que son bajos en grasa o que son a base de yogur, que son una mejor opción. Igual de práctico, entonces no quitamos los nuggets⁸ porque es práctico, entonces llevas tus nuggets, llevas tus verduras, llevas una fruta, listo.

Y fíjate que también, bueno, yo digamos en la carrera de gastronomía llevamos una clase de nutrición en donde solo dan consejos básicos, entonces, digamos, yo en la guía también como que quise añadir una vinagreta y digamos las personas si no le gustan ciertos tipos de vegetales, que sean los vegetales de su elección, pues siempre me imagino verdes, verdad, que sean ricos en fibra y digamos pues solo para como que compartírtela iba a ser como un poco de aceite de oliva, sal, pimienta, cítricos a su elección, naranja y digamos algunas especies, no sé si estaría bien como incluir eso.

⁷ Fritura a base de almidón frito.

⁸ Piezas pequeñas de pollo fritas, regularmente vendidas en restaurantes de comida rápida.

- Eso, ponerte que la base siempre sea aceite de oliva, está perfecto, es una grasa, pero es una grasa que tiene más beneficio, que es una grasa buena, por así decirlo, entonces que sean a base de aceite de oliva, en los casos donde se pueda sustituir, por ejemplo, mayonesa, que se puede, le pueda poner yogurt, queda también perfecto, proteína, la mayonesa es una grasa, tú lo sustituyes por el yogurt y ya le agregas proteína de buenísimo valor, entonces, si pudieras también presentar una opción de yogurt fáciles de hacer así, y eso también creo que le queda bien a cualquiera, pues mezcla yogurt, le pone ahí alguna especie, algún condimento, aceite de oliva y queda perfecto, es un acompañamiento de sus nuggets.

Sí, pues, en lugar de, digamos, usar la barbacoa, o la mostaza de gris dulce y todo eso.

- sí. Exacto.

Y, bueno, ya, digamos, cerrando todo, también habíamos visto que a las personas les da como que ese tipo de ansiedad o cosas así, o, digamos, pues gente que normalmente solo para mantenerse despierta, pues que tiene que comer, ¿verdad? Yo había puesto una receta de humus, pues como está hecho a base de garbanzo, me imagino que es, pues, beneficioso en proteína y fibra también, y, digamos, que los chips, yo les recomendé que sean como que más que nada horneados, no sé si también sería una buena opción.

- Sí, perfecto, todas las opciones que sean horneadas siempre van a mantener ahí, digamos, lo que tú haces es que tienes tus carbohidratos, no los estás sumergiendo en grasa, entonces ya con eso ya reduces esa respuesta que tiene el cuerpo a cualquier, es que cualquier cantidad de azúcar por pequeña que sea, o cantidad de grasa por pequeña que sea, ya baja tu rendimiento. Entonces, si es horneado, pues esa grasa no la lleva, entonces ellos pueden incluir chips horneados súper bien.

Ok, entonces yo creo que sería todo, Analu, muchas gracias siempre por tomarte un poco de tu tiempo y gracias siempre por la ayuda.

- Sí, no, no te preocupes, recuerda siempre dentro de todo esto la recomendación, pues, de que sean ciertas frutas, ciertas verduras, que todo sea, pues, con la menor cantidad de grasa posible, con la menor cantidad de azúcar, creo que la opción del aderezo queda perfecto y el humus también. Súper práctico para mantenerlo y solo llevártelo en trastecitos, entonces creo que está súper bien ahí y nada, creo que ahí está bastante interesante tu tema, ahí me compartes.

(VER ANEXO 3)

c) *Entrevista Mario David Franco, representante De Call Center por 10 años.*

¿Cuál es tu nombre, compañero?

- Hola, buenas tardes, soy Mario Franco.

¿Cuántos años tienes?

- Tengo 33 años.

Perfecto. ¿Me podrías indicar cuántos años lleva trabajando en la empresa de Allied Global?

- Cumplí los 10 años el 12 de mayo de este año.

Felicidades.

Una pregunta. Hemos notado que tú tuviste un cambio físico en beneficio de su salud, pero quiero que me compartas, si se pudiera, cuánto tiempo pasó en la empresa para que notaras cambios consecuenciales de la mala alimentación de trabajar en un Call Center.

- Bueno, eso fue cuando tenía como aproximadamente 2, 3 años.
- Yo me empecé a dar cuenta porque tuve, ya no pude dormir, por lo mismo la salud, tenía demasiado colesterol, demasiados triglicéridos en la sangre, todo estaba muy alto. Por lo mismo tenía muy mala circulación y todo eso me llevó a que yo no pudiera dormir porque cuando yo estaba durmiendo sentía las extremidades con esa sensación como cuando se te duerme. Entonces ya me empecé a preocupar, fui yo con un médico, me mandó a hacer exámenes y resultó que tenía colesterol alto, triglicéridos altos y por lo mismo de la alimentación, mi sangre estaba como muy espesa.
- Con decirte que hasta me mandaron a tomar cardioaspirina para arralar la sangre. Y digamos

¿Eso tú crees que pasó en los primeros años de trabajar en un Call Center por andar consumiendo mucha comida chatarra o por no estar a tus horas de comida? ¿Todo por ese estilo?

- Sí, lo que pasa es que cuando entras a un Call Center te tienes que acoplar a los horarios que te ponen, entonces muchas veces, por ejemplo, en mi caso era como que entraba a las 12, que en ese tiempo yo estaba en llamadas, entraba a las 12 y tenía que salir a comer algo a 10 minutos apenas, a las 1 y media, 2. Entonces ¿Qué era lo más fácil? Acá en Pacific Center lo que más tenemos a la mano, lo más fácil es bajar a comprar taco, que en 5 minutos te lo preparan. En Burger King te sacan una hamburguesa en 2 minutos, entonces ¿cómo puedes lo hacer? Te lo comes, vas y ahí vas.
- Salís a tu lunch, muchos no traemos comida de la casa y ¿qué nos toca? Volver a caer a lo mismo. Desgraciadamente no hay como que mucho de dónde escoger acá. Bueno, en todos lados, lo único que tienes a la mano, lo más fácil es comprar comida chatarra, ya sea pizza, hamburguesas, tacos, cosas grasosas, con exceso de dulce y así.
- Entonces, quiera que no, el exceso de todo eso fue lo que me llevó a un aumento de peso. Con decirte que yo llegué a pesar 263 libras y no estoy mal, y pues lo que te digo, lo de la sangre, los triglicéridos y todo eso, cuando me hicieron el examen me asusté porque yo le contaba al doctor todo lo que sentía y él mismo me dijo que para mi edad, si yo no me cuidaba, cuando llegara la edad que tengo ahorita, probablemente iba a estar padeciendo del corazón. Y eso fue lo que me hizo tomar la decisión de buscar mejorar mi alimentación y ejercitarme.

Ok. O sea, tú digamos, cuando tomaste esa decisión, ¿qué edad tenías?

- Tenía... 26 años, no estoy mal, por ahí.

¿Y ahorita qué edad tienes?

- 33.

Ah, ok. Entonces, pues sí se ve, la verdad, un avance, tanto mentalmente, me imagino yo, como anatómicamente. Y, bueno, adentrándonos un poquito más a eso, ¿tú sí consideras que, digamos, hablando de comer entre comidas, ¿tú sí consideras que los snacks saludables pueden influenciar a tener una dieta balanceada?

- Sí, definitivamente, porque, por ejemplo, yo, si te has dado cuenta, últimamente mis comidas entre comidas son, por decirte así, huevitos duros o un pan con jamón, pero siempre busco que sea algo balanceado, que no tenga exceso de azúcar ni carbohidratos.

Ok. Y regresándonos al pasado, cuando tú tenías malos hábitos alimenticios, ¿qué era lo que normalmente consumías? Me mencionabas que traías, que tu mamá te mandaba tu comida, pero aparte de eso, ¿qué consumías?

- Sí, mira, lo que pasa es de que ahí sí como uno también comete errores, ¿verdad? Porque yo, obviamente, traía la comida de mi casa, comida más o menos saludable, balanceada, pero siempre es como, acá en el trabajo, que te da como que a veces mucha ansiedad o algo así como de querer estar comiendo. Entonces, ¿Vos cómo solventaste esos antojos? Una vez más, con comida chatarra.

- Sin ir tan lejos, cuando recién nos mandaron para acá, a Pacific, fue lo que te contaba hace rato, que tengo este cuate del JC, que salíamos a break me decía,

“Super Mario, compramos unos palicrockets, que es un taquito, y aquí quedaba”. Entonces, imagínate, para mis primeros 10 minutos de break, ¿qué era lo que le metía a mi cuerpo? Una porción de palicrockets, que es grasa, carbohidratos, entonces es como demasiado. Y obviamente, compraste los palicrockets y tienes que bajarlo con algo, ya vas comprando tu soda de azúcar.

Bueno, yo te estoy haciendo esta entrevista porque queremos sacar o queremos producir una guía alimentaria para los trabajadores de Call Center, para que no solo ellos tengan una guía al inicio de trabajo, sino que se puedan abocar a ellas siempre que necesiten algún tipo de consejo, o digamos que no saben qué comer y que quieren cambiar sus hábitos alimenticios, pues para eso es este proyecto. Entonces, si tú le hablaras a tu yo de hace más o menos 10 años, cuando acabas de entrar a trabajar aquí, ¿qué le dirías acerca de la comida? ¿Qué le diría?

- Pues lo primero que le diría sería, mano, todas las tentaciones, todo lo que se te antoje de abajo, no lo consumas, porque te va a llevar a un punto donde vas a tener un sobrepeso que no te va a gustar, no te vas a sentir bien con vos mismo y vas a tener una autoestima por los suelos. Creo que eso sería lo que yo le diría.
- Como que tener más interés personal y no saciarse así a la brava, digámoslo así, ¿Verdad? O sea, no dejarse llevar por todos esos antojos que te pasan en el día, sino que procurar la manera de siempre traer qué comer que sea saludable. Algo balanceado.

Ok, Mario, muchas gracias.

No sé si sabías, pero el día de ayer tuvimos una entrevista con nuestra doctora Blanco Sánchez, que es la doctora que está aquí en Pacific Center, en Allied Global, y nos comentaba que en realidad los snacks que tendríamos que evitar son los que tienen

azúcar, porque dan esos picos altos de glucosa que son los que cuando bajan nos dan sueño. Entonces, nosotros te queríamos hacer esa recomendación, evitar el azúcar. No sé si tendrías algún consejo para alguien más que quiera cuidar su salud o algo por el estilo, aquí en un Call Center.

- Sí, a mí me gustaría, si alguien me llega a escuchar, me gustaría decirles que, bueno, te lo digo por experiencia personal, todos en cierto momento hemos tenido problemas con nuestro cuerpo. Nunca estamos conformes de cómo nos sentimos, cómo nos vemos, entonces siempre tenemos esa espinita de yo me quiero mejorar, me quiero ver mejor. Tal vez vos ves a alguien con un mejor cuerpo que vos, o te parece mejor cuerpo que el tuyo, entonces a todas esas personas que tengan esa intención de quererse mejorar físicamente, que lo hagan, que busquen la manera de practicar algún deporte, ya sea entrar al gimnasio, aunque sea salir a correr.
- Eso, aparte de que te va a ayudar a mejorar tu estado de ánimo, obviamente tu físico te lo va a agradecer. Vas a extender tu vida y tu autoestima, que es lo más importante. Cuando aprendes a luchar por algo, por ejemplo, como en mi caso, que yo quería bajar de peso, quería mejorar mi físico, eso te lleva a generar una disciplina muy fuerte y al momento de tener disciplina muy fuerte lo vas a poder aplicar en cualquier campo de la vida porque vas a estar lista para poder afrontar cualquier situación.
- Yo actualmente estoy pesando 217 libras, tengo un 20% de grasa corporal. Y empecé con 35.

Entonces, bueno, esta fue la entrevista hacia Mario Franco, un querido amigo del trabajo, el cual tuvo un cambio rotundo de su físico, no solo por cuestiones anatómicas y de salud,

sino también por cuestiones psicológicas. Y muchas gracias por participar en este proyecto, Mario, se te agradece bastante.

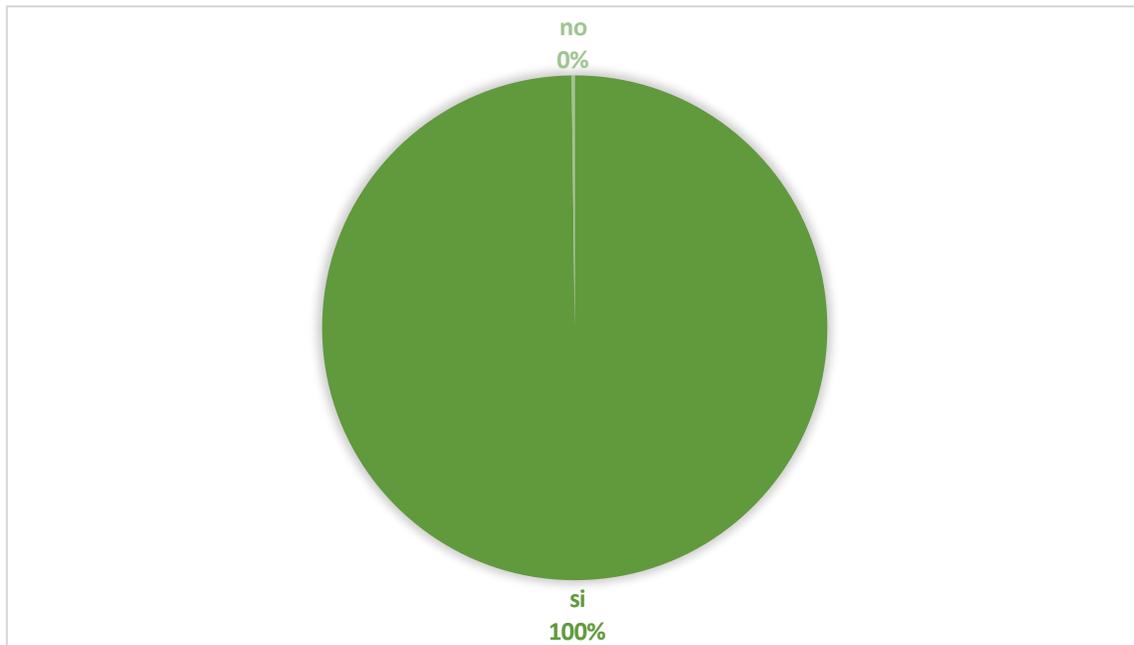
(VER ANEXO 4)

C. TRABAJO DE CAMPO

Basadas en las 1015 encuestas realizadas a jóvenes trabajadores de Call Center, se obtuvieron los siguientes resultados:

Gráfica 1

Ilustración 1: ¿Trabaja actualmente o trabajó en un "Call Center"?

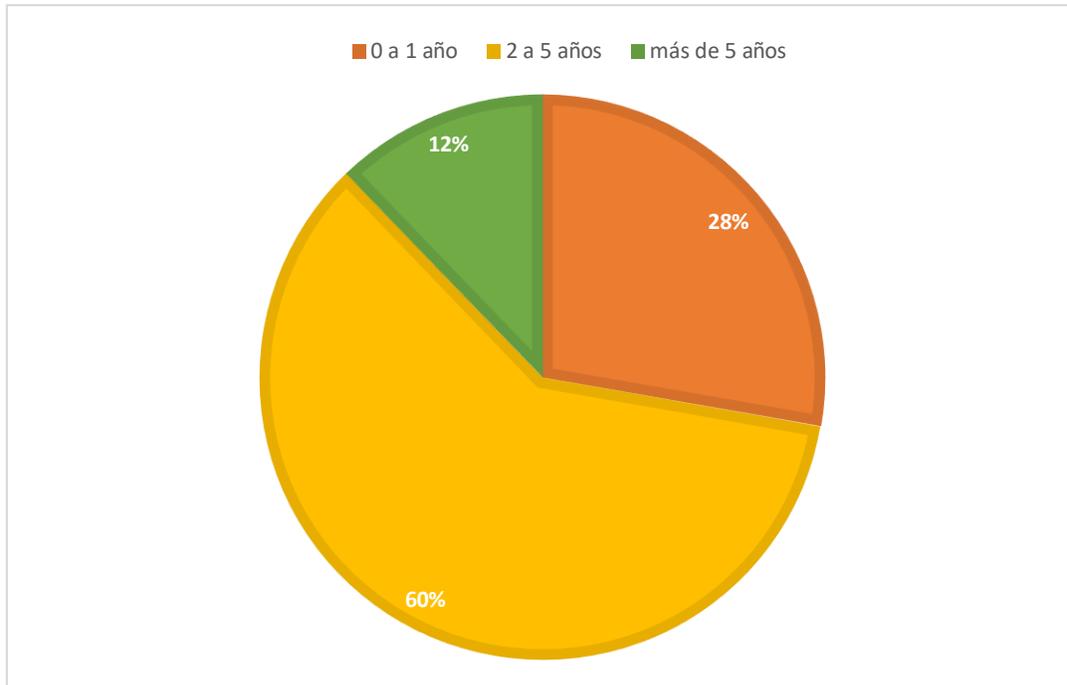


Fuente: propia

El 100% de la muestra indica que trabaja actualmente o trabajó en un Call Center.

Gráfica 2

Ilustración 2: De marcar sí, ¿Cuánto tiempo laboró o a laborado en este tipo de empresa?

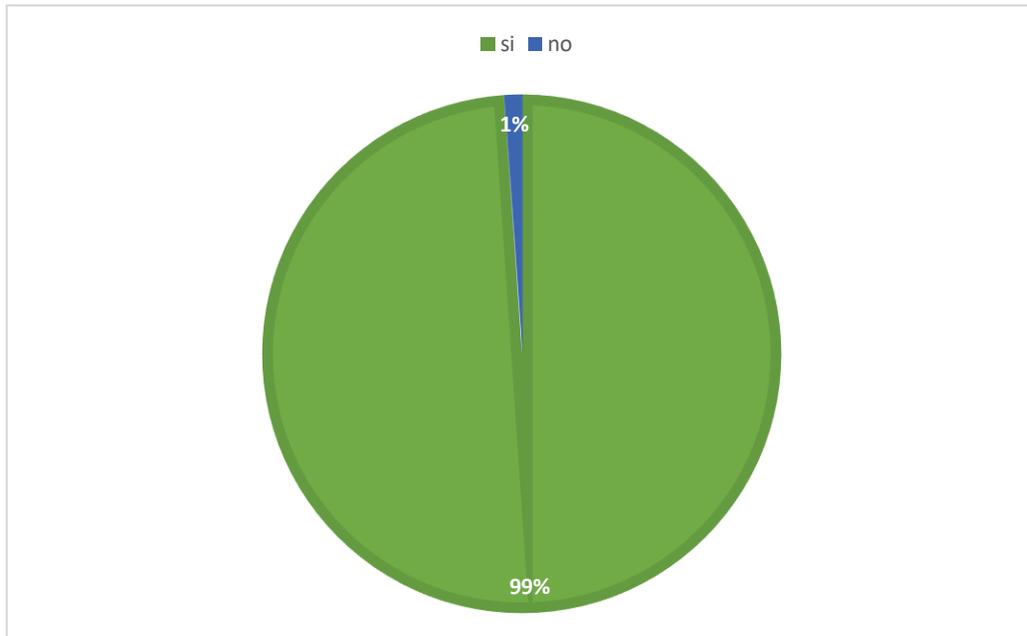


Fuente: propia

El 60% de los jóvenes trabajadores de Call Center a laborado de dos a cinco años, el 28% ha laborado solamente 1 año o menos y el 12% de nuestra muestra a laborado por más de cinco años con un Call Center.

Gráfica 3

Ilustración 3: Considera que sus hábitos alimenticios han cambiado desde que empezó a trabajar en este tipo de empresa.

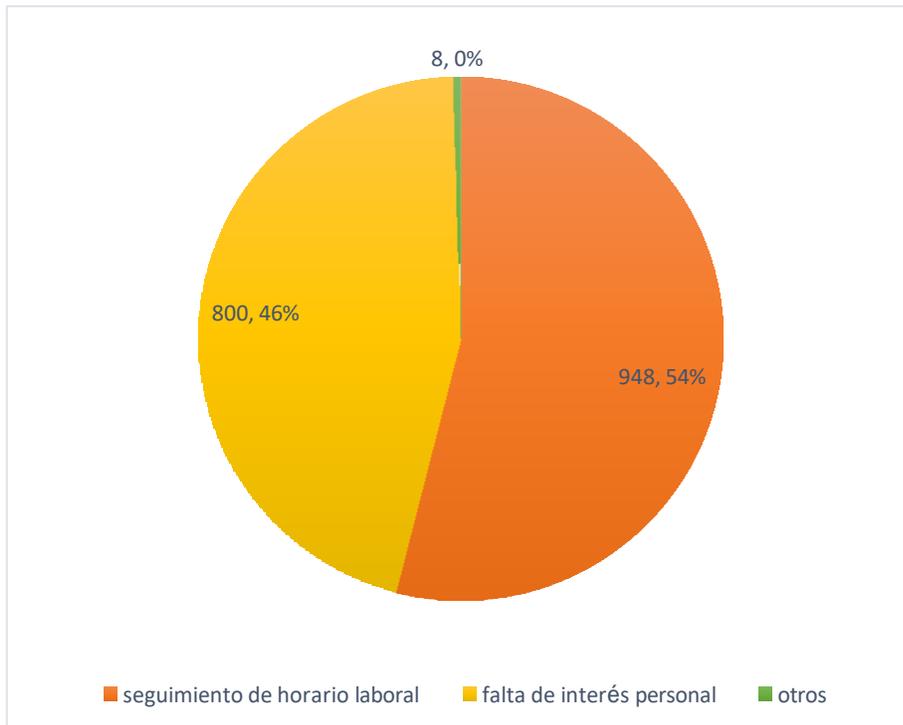


Fuente: propia

El 99 % de los jóvenes trabajadores consideran que sus hábitos alimenticios han cambiado desde que empezó a trabajar en un Call Center.

Gráfica 4

Ilustración 4: De marcar si, cual piensa que ha sido la causa

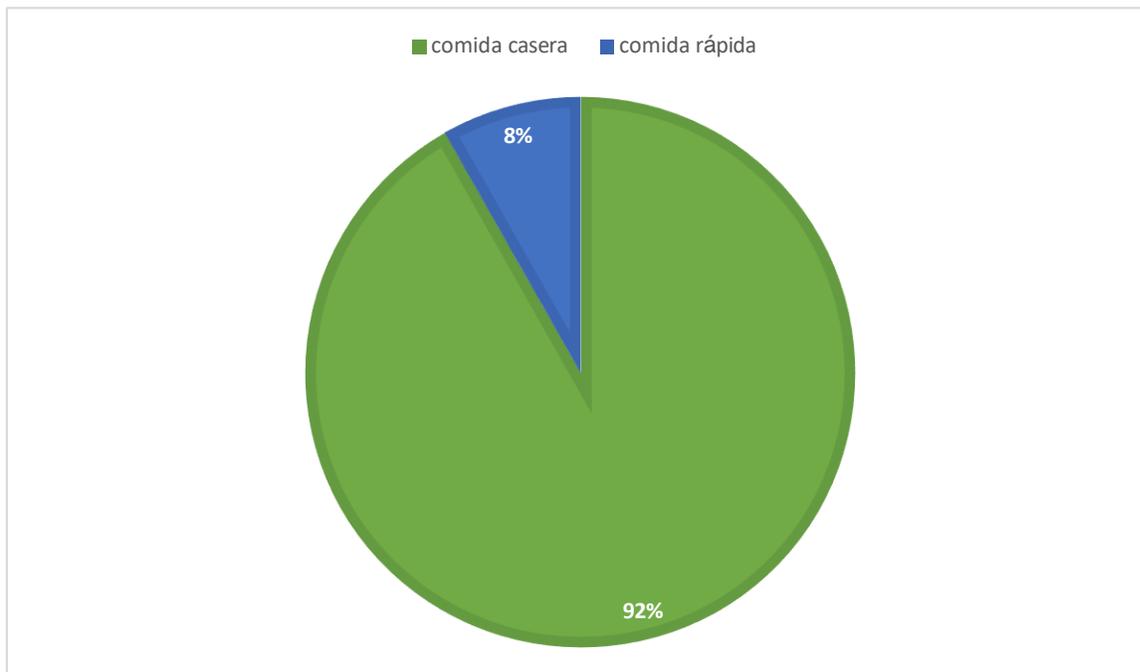


Fuente: propia

De nuestra muestra de 1015 jóvenes trabajadores de Call Center, el 54% se identifica con la alteración de sus hábitos alimenticios a causa del seguimiento laboral, además de coincidir el 46% que no les interesa personalmente su salud. Se puede mencionar que algunas de las situaciones externas son por la preferencia de los trabajadores a dormir.

Gráfica 5

Ilustración 5: ¿Qué tipo de comida consume en su mayoría?

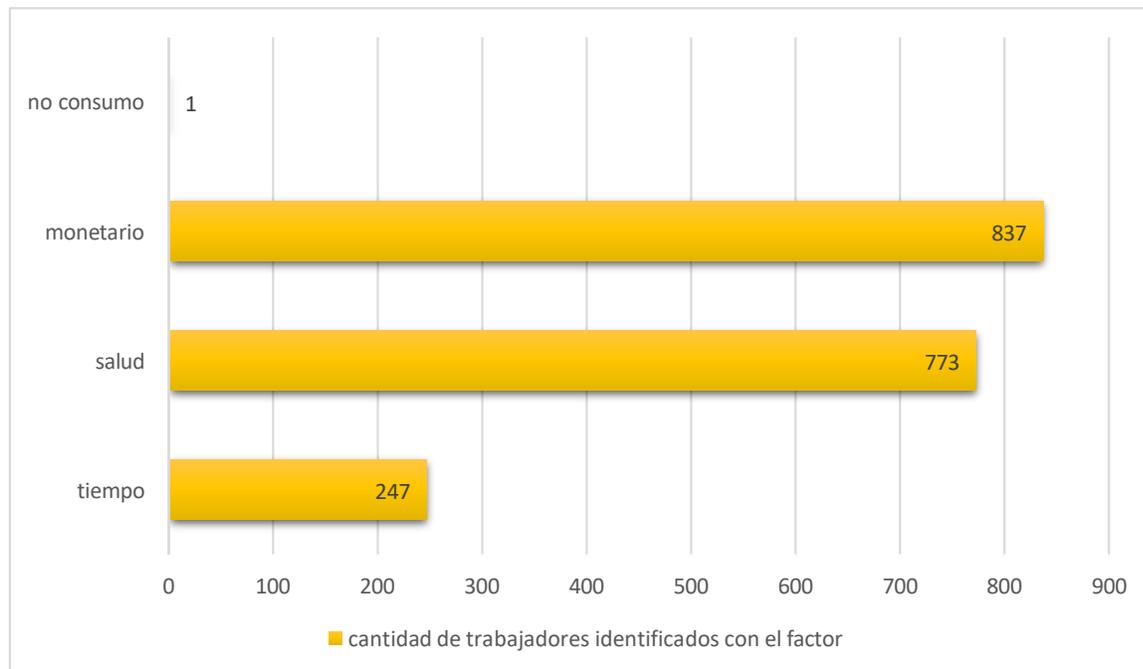


Fuente: propia

La mayoría de los trabajadores de Call Center en éste estudio, exactamente 92% consumen comida casera, mientras que el 8 % consume comida rápida.

Gráfica 6

Ilustración 6: Cuando consume comida casera, lo hace por factor de...

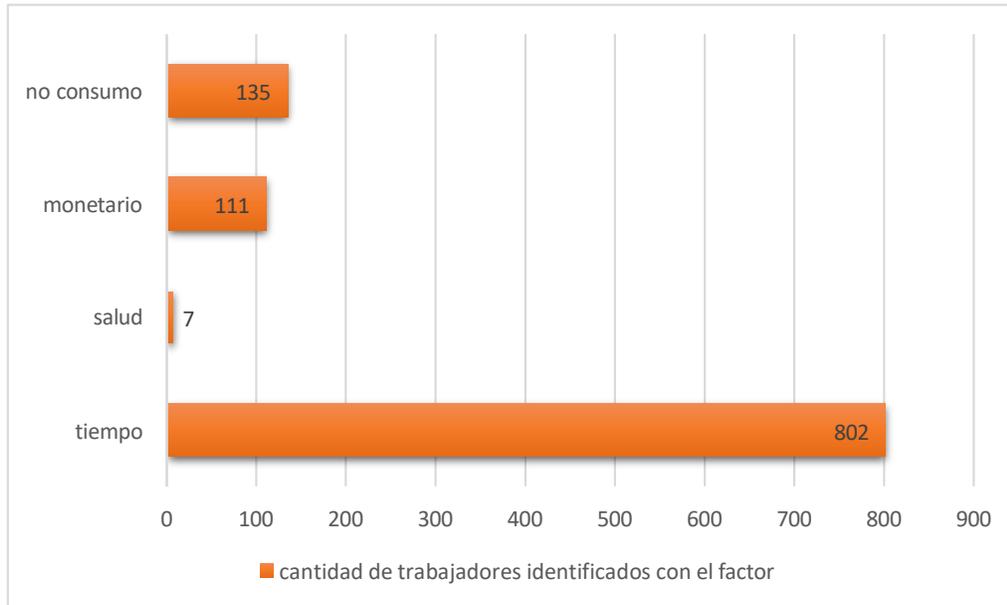


Fuente: propia

Se contabilizó que una de las principales razones por las cuales se consume la comida casera es por el factor monetario, seguido por el de salud y por último el del tiempo, concluyendo que la mayoría consume comida casera porque es más accesible y saludable.

Gráfica 7

Ilustración 7: Cuando consume comida rápida, lo hace por factor de...

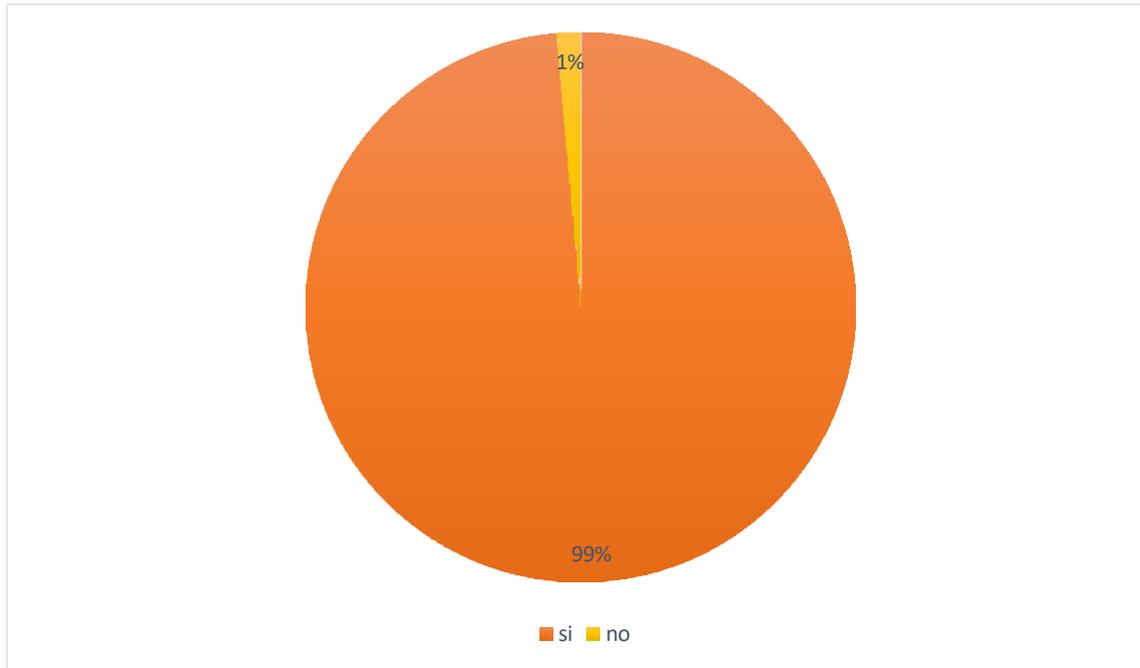


Fuente: propia

Se observó que el factor de tiempo es el principal factor que incentiva a los trabajadores a consumir comida rápida, seguido por el factor monetario, dejando en claro que también no se consume comida rápida por decisión del trabajador.

Gráfica 8

Ilustración 8: ¿Considera que su alimentación se ha visto afectada desde que trabaja en un "Call Center"?

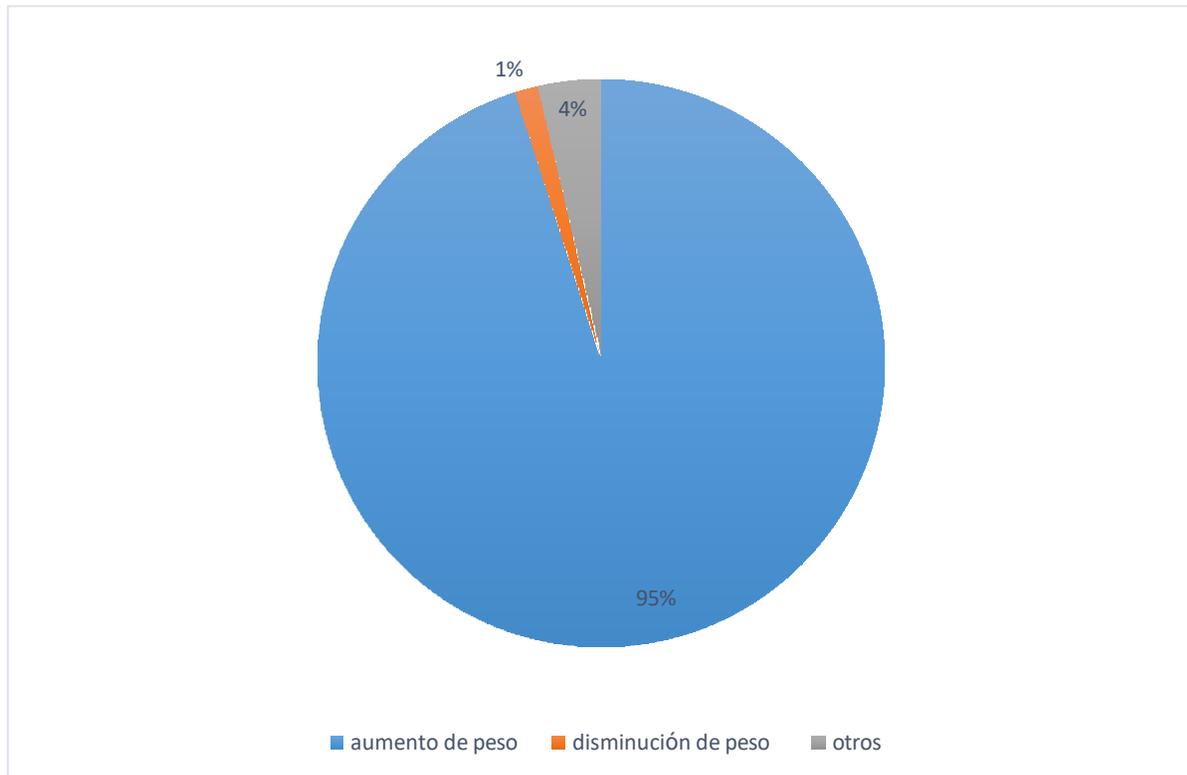


Fuente: propia

El 99% de los trabajadores de Call Center encuestados, afirmaron que su alimentación se ha visto afectada desde que labura en éstas empresas.

Gráfica 9

Ilustración 9: Seleccionando si, su mala alimentación ha repercutido en...

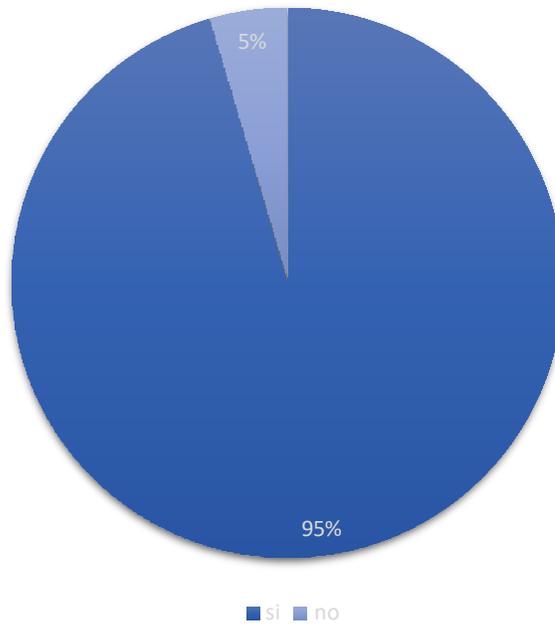


Fuente: propia

El 95% de los trabajadores encuestados, aseguran que su mala alimentación ha repercutido en aumento de peso, mientras que el 1% ha disminuido peso y el 4% de los trabajadores aseguran que han repercutido de otras formas.

Gráfica 10

Ilustración 10: ¿Hace actividad física?

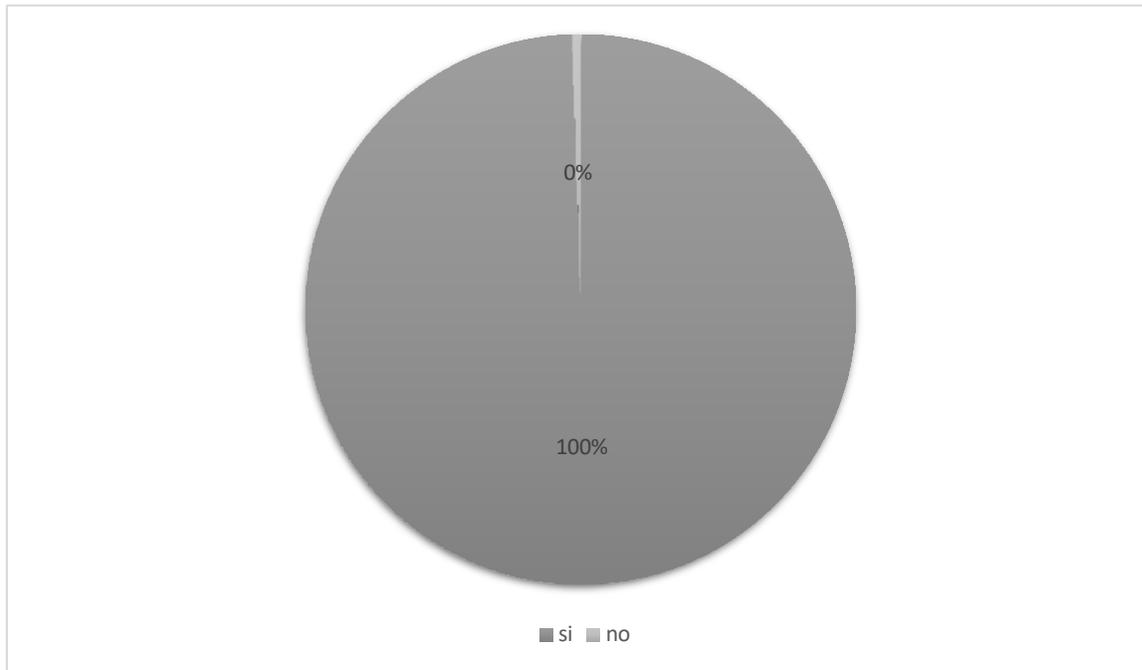


Fuente: propia

Se contabiliza que el 95% de los jóvenes trabajadores de Call Center encuestados, hacen ejercicio. Mientras que el 5 % no lo hace.

Gráfica 11

Ilustración 11: ¿Le gustaría mejorar sus hábitos alimenticios?

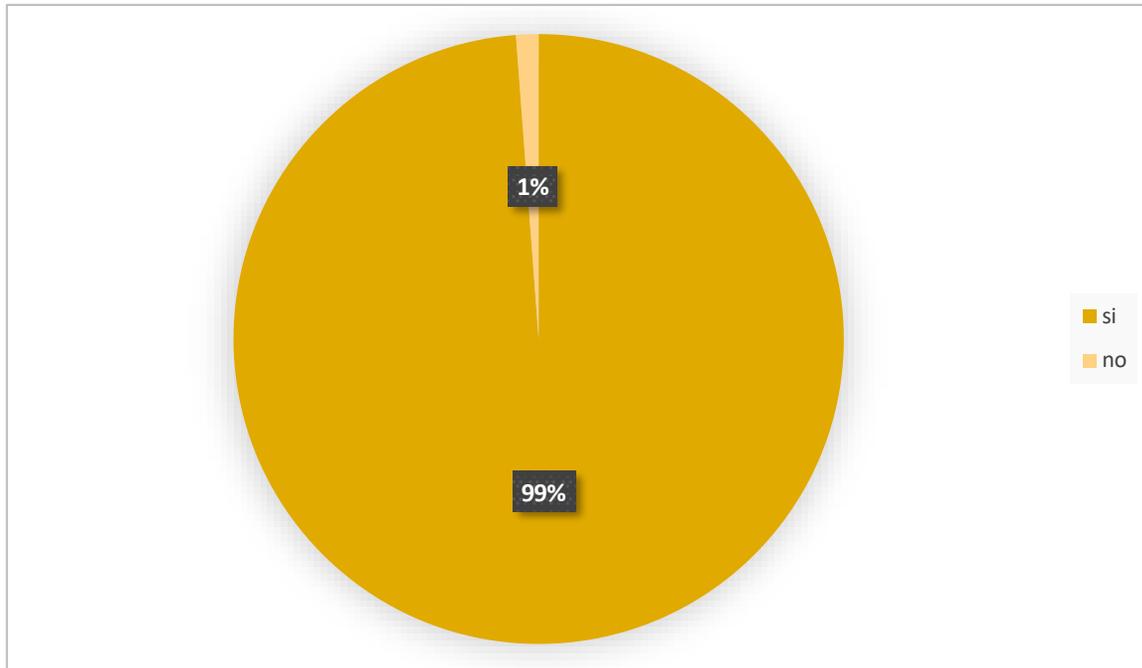


Fuente: propia

Los jóvenes trabajadores de Call Center encuestados, desean mejoras en sus hábitos alimenticios.

Gráfica 12

Ilustración 12: ¿Le gustaría recibir una guía alimenticia con recetas saludables a su correo electrónico?



Fuente: propia

El 99% de los jóvenes trabajadores encuestados, desean recibir la guía alimenticia a su correo electrónico, mientras que el 1% la rechaza.

D. BITÁCORA

Tabla 1 "Bitácora"

Fecha	Actividad	Descripción
20 de enero, 2024	Determinación poblacional	Se fijó la población del Call Center Allied Global, con una muestra de 1015 participantes, abarcando a jóvenes y adultos de 18 a 50 años.
17 de febrero	Propuesta de encuesta	Se creó un modelo de encuesta para tabular información de hábitos alimenticios y preferencias de los jóvenes trabajadores de Call Center.
1 de marzo al 17 de agosto	Muestra encuestada	A lo largo de este periodo se encuestó a nuestra muestra de trabajadores de Call Center con ayuda de enlaces

		de internet compartidos por medios comunicativos de la empresa y redes sociales.
7 de septiembre	Análisis de resultados de encuesta	Se analizó el resultado de la encuesta para determinar el enfoque de las entrevistas a los profesionales.
13 de septiembre	Entrevista Dra. Blanca Sánchez	Se entrevistó a un profesional en el área de salud, para obtener recomendaciones sobre la alimentación de los jóvenes trabajadores de Call Center.
16 de septiembre	Entrevista Lic. Ana Lucía Álvarez	Se entrevistó a un profesional en el área de salud, para obtener recomendaciones sobre la alimentación de los jóvenes

		trabajadores de Call Center.
25 de septiembre	Entrevista Mario Franco	Se entrevistó a un representante de Call Center con 10 años de experiencia en la empresa Allied Global.
8 de octubre	Análisis de entrevistas	Se analizó cada una de las entrevistas realizadas para determinar las mejores recomendaciones sobre la alimentación enfocada a los trabajadores de Call Center.
25 de octubre	Creación propuesta guía alimenticia	Recopilación de recetas, consejos e información nutricional relevante para la creación de la guía alimenticia .

E. PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

1. Sistema manual de la información

Se inicia la recolección de datos de manera digital, por medio de un formulario en línea.

2. Sistema mecánico

Una vez obtenidos los datos, estos se procesan por medio de:

- Computadora
- Celulares

3. Sistema electrónico

- Hardware
- Software
- Microsoft office Word
- Microsoft office Excel
- Correo electrónico
- Google docs.
- Google forms

VII. MARCO ADMINISTRATIVO

A. RECURSOS

1. Recursos humanos

a) Asesor

Lic. Winston Alvarado

b) Asesor externo

Dra. Blanca Sánchez

Licda. Ana Lucia Álvarez

2. Recursos materiales

a) Materiales y Suministros

- Papel
- Lapiceros
- Tinta

b) Mobiliario y Equipo

- Computadoras
- Impresoras
- Automóviles
- Teléfonos celulares
- Cámara
- Grabadora de audio
- Memoria USB

VIII. ANALISIS DE RESULTADOS

Como se presenta en la gráfica No.1, el 100% de la muestra aseguró que actualmente o en algún momento han sido trabajadores de Call Center.

Así mismo, el 60% de la muestra nos indica que ha trabajado alrededor de 2 a 5 años en este tipo de empresa.

En la gráfica No. 2, el 27,8% han trabajado por menos de 1 año y el 12,2% han trabajado en un Call Center por más de 5 años como lo indica la segunda gráfica. Los hábitos alimenticios de los jóvenes trabajadores de Call Center han cambiado desde que han empezado a trabajar en las empresas, siendo ésta la cifra del 98,9% de la muestra en la gráfica No. 3.

En la gráfica No 4, se observa que las principales causas por las cuales se ve afectada la alimentación de los jóvenes trabajadores es por el seguimiento de horario laboral y la falta de interés personal.

Además, en la gráfica No. 5, se observa que el 91% de la muestra encuestada consume comida casera mientras que el 8,2% consume comida rápida.

En la gráfica No. 6 se observa que los factores principales por los cuales los jóvenes trabajadores de Call Center consumen comida casera son por factores monetarios y de salud.

En la gráfica No. 7 se observa que la principal razón por la que los empleados en mención consuman comida rápida es por el factor tiempo y el factor monetario. El 13% de la muestra no consume comida rápida.

En la gráfica No. 8 se observa que la alimentación de los jóvenes trabajadores de Call Center se ha visto afectada en el 98,6% de los encuestados.

En la gráfica No. 9 se presentan diferentes repercusiones que se han manifestado, siendo la principal consecuencia el aumento de peso, con un acierto del 97,7% de la muestra, seguido de disminución de peso con 1,4% y el 0,8% con cansancio.

En la gráfica No. 10 se tomó en cuenta la actividad física de los jóvenes trabajadores de Call Center y se observa que el 95,5% hace algún tipo de actividad física, mientras que el 4,5% no hace ninguna.

En la gráfica No. 11, el 99,8 % de los jóvenes nos indicó que desean mejorar sus hábitos alimenticios.

En la gráfica No. 12 se presenta que el 99,5% está deseoso recibir “La Propuesta de Guía alimenticia con recetas saludables a su correo electrónico. El 0,5% no mostro interés.

IX. CONCLUSIONES

Derivado del análisis de los resultados obtenidos se puede concluir que:

- Es necesario educar y concientizar a los jóvenes trabajadores de Call Center sobre las ventajas de consumir alimentos con alto valor nutricional.

- Los jóvenes trabajadores de Call Center deben incluir snacks saludables altos en fibra y proteína para evitar el consumo de comida rápida que afecte su salud.
- La propuesta de la guía nutricional apoyará a contrarrestar los malos hábitos alimenticios de los jóvenes trabajadores De Call Center y beneficiará su salud

X. RECOMENDACIONES

- Lograr que los Call Centers se interesen por la salud de sus trabajadores, apoyándolos en difundir la información en canales adecuados para socializar la guía alimenticia.
- Propiciar charlas educativas por parte de los Call Centers con expertos en la salud y nutrición para instruir sobre la importancia de una buena alimentación.
- Implementar en los Call Center puntos de venta con snack saludables para los jóvenes trabajadores.

Basado en las mil quince encuestas realizadas y en las entrevistas fomentadas por profesionales de la salud se propone la siguiente guía alimenticia que beneficiara a los jóvenes trabajadores de Call Center para evitar futuras enfermedades por mala alimentación.

(VER ANEXO 5)

XI. Referencias

- Kochar Tech. (2024). *Knowmax*. Obtenido de <https://knowmax.ai/blog/customer-service-call-center/#:~:text=Reduce%20Average%20Handle%20Time%20By,most%20popular%20call%20center%20technologies>:
- Aetna. (2024). *Aetna*. Obtenido de <https://es.aetna.com/health-guide/food-affects-mental-health.html#:~:text=En%20varios%20estudios%2C%20se%20descubri%C3%B3,s%C3%ADntomas%20de%20depresi%C3%B3n%20y%20ansiedad>.
- Big Commerce. (2024). *Big Commerce Essentials*. Obtenido de <https://www.bigcommerce.com/glossary/call-center/>
- Bright Pattern. (2024). *Bright Pattern*. Obtenido de <https://www.brightpattern.com/how-many-hours-should-a-call-center-agent-work/>
- Carrera, W. (2014). *Evaluación del estado nutricional de los trabajadores de la industria de tercerización de servicios o call center, para identificar los factores de riesgo de sobrepeso y obesidad*. Guatemala: Universidad del Valle de Guatemala.
- Collins. (2024). *Collins*. Obtenido de https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/homemade-meal#google_vignette
- Crown. (12 de Julio de 2022). *NHS*. Obtenido de <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/digestive-health/how-to-get-more-fibre-into-your-diet/#:~:text=Why%20do%20we%20need%20fibre,help%20digestion%20and%20prevent%20constipation>.
- Cx Today. (6 de mayo de 2022). *Cx Today*. Obtenido de <https://www.cxtoday.com/contact-centre/5-innovative-shift-patterns-for-contact-centers/>
- Digital Mind BPO. (2 de septiembre de 2023). *Digital Minds*. Obtenido de <https://digitalmindsbpo.com/blog/how-to-handle-an-angry-customer-in-a-call-center/>

Gillis, A. S. (septiembre de 2024). *TechTarget*. Obtenido de <https://www.techtarget.com/searchcustomerexperience/definition/Call-Center#:~:text=A%20call%20center%20is%20a,that%20specializes%20in%20handling%20calls>.

Hernández, W. R. (2014). Evaluación del estado nutricional de los trabajadores de la industria de tercerización de servicios o call center, para identificar factores de riesgo de sobrepeso y de obesidad. Guatemala: Universidad del Valle de Guatemala.

Indeed Editorial Team. (30 de julio de 2024). *Indeed Career Guide*. Obtenido de <https://uk.indeed.com/career-advice/finding-a-job/what-is-working-in-call-centre-like#:~:text=Working%20hours,considered%20anti%2Dsocial%20working%20hours>.

Lawrence Robinson, J. S. (20 de septiembre de 2024). *HelpGuide.org*. Obtenido de <https://www.helpguide.org/wellness/nutrition/cooking-at-home>

Martin, J. (21 de Junio de 2023). *Zendesk Blog*. Obtenido de 2023

Mayo Clinic Staff. (04 de noviembre de 2022). *Mayo Clinic*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fiber/art-20043983>

Mealawe Admin. (9 de septiembre de 2022). *Mealawe*. Obtenido de <https://mealawe.com/benefits-of-homemade-food/#:~:text=2.,cancer%2C%20and%20high%20blood%20pressure>.

MenuSano Team. (18 de septiembre de 2019). *MenuSano*. Obtenido de <https://www.menusano.com/the-difference-between-diet-and-nutrition/#:~:text=Proper%20nutrition%20should%20also%20consist,weight%20loss%2C%20and%20enhances%20vitality>.

Mills, A. (2024). *Bkids*. Obtenido de <https://kids.britannica.com/students/article/food-and-nutrition/274373#:~:text=Nutrition%20begins%20with%20food.,provides%20essential%20substances%20called%20nutrients>.

Moses Lake Community Health Center. (10 de marzo de 2022). *MLCHC*. Obtenido de <https://www.mlchc.org/news/what-nutrition>

National Institute of General Medical Sciences. (11 de diciembre de 2023). *NIH*. Obtenido de <https://www.nigms.nih.gov/education/fact-sheets/Pages/circadian-rhythms.aspx>

Organización Internacional del Trabajo. (15 de Septiembre de 2005). *OIT*. Obtenido de <https://www.ilo.org/es/resource/news/una-deficiente-alimentacion-en-el-trabajo-afecta-la-salud-y-la#:~:text=La%20mala%20alimentaci%C3%B3n%20en%20el,en%20pa%C3%ADses%20industrializados%2C%20destac%C3%B3%20un>

Queensland Health. (9 de Septiembre de 2022). *LinkedIn*. Obtenido de <https://www.linkedin.com/pulse/how-shift-work-affects-your-health-queensland-health>

Rise Science. (15 de julio de 2021). *Rise Science*. Obtenido de <https://www.risescience.com/blog/biological-clock#:~:text=The%20Trick%20Is%20to%20Work,your%20best%20every%20single%20day.>

Sujana Reddy, V. R. (1 de mayo de 2023). *StatPearls*. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519507/#:~:text=The%20regulation%20of%20sleep%20is,internal%20physiology%20of%20the%20body.>

Trickey, R. (18 de Noviembre de 2022). *Call Centre Helper*. Obtenido de <https://www.callcentrehelper.com/managing-lateness-within-a-contact-centre-206679.htm>

Twilio. (2024). *Twilio*. Obtenido de <https://www.twilio.com/docs/glossary/what-is-a-call-center#call-center-vs-contact-center>

Wonderopolis. (2024). *Wonderopolis*. Obtenido de <https://wonderopolis.org/wonder/what-does-homemade-mean>

Zip Recruiter. (2024). *Zip Recruiter*. Obtenido de [https://www.ziprecruiter.com/e/What-Is-an-Overnight-](https://www.ziprecruiter.com/e/What-Is-an-Overnight-Shift#:~:text=The%20overnight%20shift%20is%20also,6%20a.m.%20to%208%20a.m.)

Shift#:~:text=The%20overnight%20shift%20is%20also,6%20a.m.%20to%208%20a.m.

XII. ANEXOS

Anexo 1: "encuesta"

Alimentación de representantes de Call Center en Guatemala 2024

A continuación, se le presenta una encuesta con la finalidad de recopilar preferencias y hábitos alimenticios de los y las trabajadores de Call Center en Guatemala.

1. Correo *

2. ¿Trabaja actualmente o trabajó en un "Call Center"?

Marca solo un óvalo.

Sí

No

3. De marcar sí, ¿Cuánto tiempo laboró o ha laborado en este tipo de empresa?

Marca solo un óvalo.

0 a 1 año 2 a 5

años más de 5

años

4. Considera que sus hábitos alimenticios han cambiado desde que empezó a trabajar en este tipo de empresa.

Marca solo un óvalo.

Sí

No

5. De marcar si, cual piensa que ha sido la causa

Selecciona todos los que correspondan.

Seguimiento de horario laboral

Falta de interés personal

Otro:

6. ¿Qué tipo de comida consume en su mayoría?

Marca solo un óvalo.

- comida casera
 comida rápida

7. Cuando consume comida casera, lo hace por factor de...

Selecciona todos los que correspondan.

- Tiempo
 Salud
 Monetario
 No consumo

8. Cuando consume comida rápida, lo hace por factor de...

Selecciona todos los que correspondan.

- Tiempo
 Salud
 Monetario
 No consumo

9. ¿Considera que su alimentación se ha visto afectada desde que trabaja en un "Call Center"?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

10. Seleccionando si, su mala alimentación ha repercutido en...

Marca solo un óvalo.

- Aumento de peso
- Disminución de peso Otro:
- _____

11. ¿Hace actividad física?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

12. ¿Le gustaría mejorar sus hábitos alimenticios?

Marca solo un óvalo.

Sí

No

13. ¿Le gustaría recibir una guía alimenticia con recetas saludables a su correo electrónico?

Marca solo un óvalo.

Sí

No

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

Anexo 2: entrevista con “Dra. Blanca Sánchez”

Ilustración 13: Fotografía #1



Fuente: propia

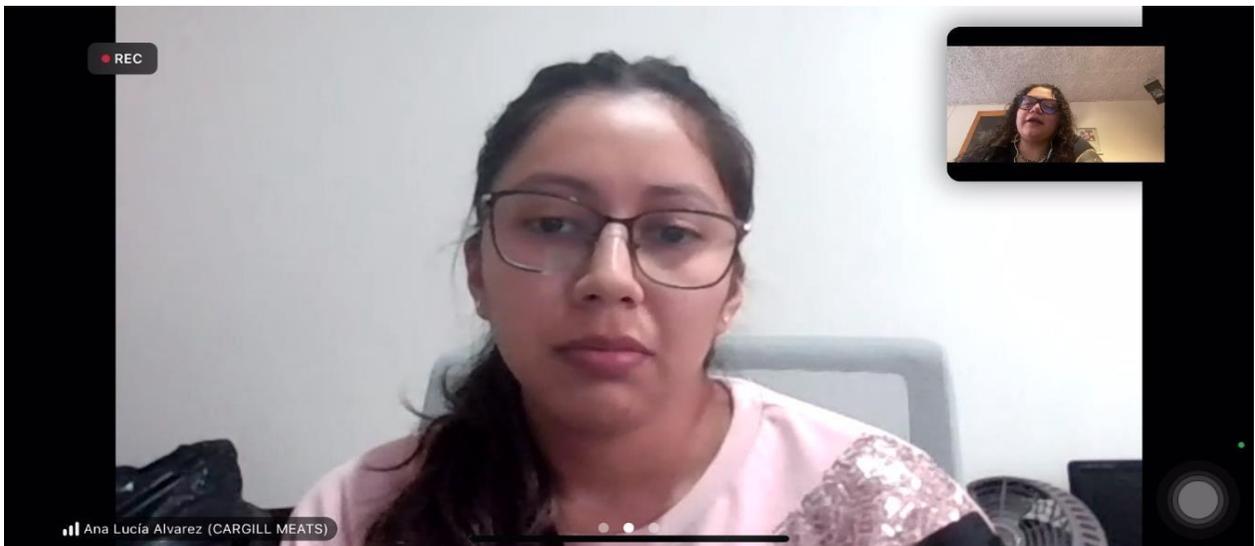
Anexo 3: entrevista con “Licda. Ana Lucia Álvarez Mejía”

Ilustración 14: Fotografía #2



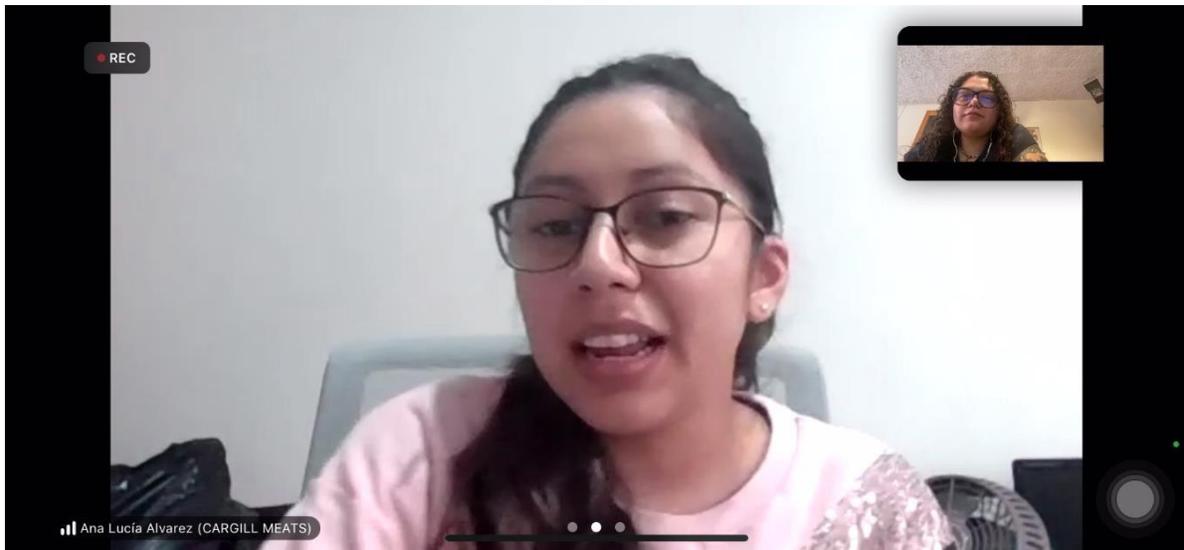
Fuente: propia.

Ilustración 15: Fotografía # 3



Fuente: propia.

Ilustración 16: Fotografía #4



Fuente: propia.

Anexo 4: entrevista “Mario Franco”.

Ilustración 17: Fotografía #5



Fuente: propia

Anexo 5

Se presenta la “Propuesta de Guía Alimenticia” en formato de trifoliar:

Ilustración 18: “Propuesta de Guía Alimenticia” exterior



Fuente: propia.

Pestaña
izquierda

Interior pestaña derecha

Ilustración 19: "Propuesta de Guía Alimenticia" interior

SNACKS FÁCILES Y SALUDABLES

VINAGRETA (ésta la puedes utilizar con cualquier hortaliza o vegetal a tu elección)
1cda aceite de oliva extra virgen
1 pizca sal
1 pizca pimienta
2 cdas de tu cítrico favorito (Limón, naranja, mandarina...)

1 Puñado de tus semillas preferidas (nueces , manías, almendras, etc.)
SIN FRUTOS SECOS.

Vegetales salteados con queso feta (su cocción no es mayor de 3 minutos para conservar "el crunch" y agregar queso al final)
¡Puedes seleccionar un vegetal o cuántos desees!
Zanahoria
Ejote
Güicoyitos
Brócoli
Chile pimiento
Acompáñalos con hierbas como romero o tomillo

"COMER SALUDABLE ES LA CLAVE PARA MANTENER NUESTRA ENERGÍA ÓPTIMA"

RECETAS DE YOGURT GRIEGO

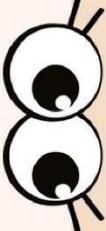
Puedes utilizar el yogurt tanto dulce como salado,

Evita los aderezos comerciales y el uso de mayonesa, reemplazado por yogurt, sal y especias.

Una muy buena opción dulce es mezclar yogurt con avena, puedes añadir frutas con cáscara y algún endulzante bajo en calorías (Splenda).

Fuente: propia

Ilustración 20: Ampliación Trifoliar parte externa



Evita a toda costa los desayunos dulces ya que te provocan un alto pico de glucosa en la sangre (por ende nos da sueño cuando baja), procura la ingesta de proteína y fibra para mantener una buena hidratación y un rendimiento eficiente.



“CUIDA TÚ YO DE FUTURO, HOY”



RECUERDA
Preparar tus snack anticipadamente para toda tu semana, así ahorrarás tiempo, siguiendo el concepto de “meal prep” para obtener una alimentación balanceada.

PROPUESTA GUÍA ALIMENTICIA

A continuación se le presenta una propuesta para mantener su salud prolongada



Fuente: propia

Ilustración 21: Ampliación Trifoliar parte interna



SNACKS FÁCILES Y SALUDABLES



VINAGRETA (ésta la puedes utilizar con cualquier hortaliza o vegetal a tu elección)

- 1cda aceite de oliva extra virgen
- 1 pizca sal
- 1 pizca pimienta
- 2 cdas de tu cítrico favorito (Limón, naranja, mandarina...)

 1 Puñado de tus semillas preferidas (nueces, manías, almendras, etc.)
SIN FRUTOS SECOS.

 Vegetales salteados con queso feta (su cocción no es mayor de 3 minutos para conservar "el crunch" y agregar queso al final)
¡Puedes seleccionar un vegetal o cuántos desees!
Zanahoria
Ejote
Güicoyitos
Brócoli
Chile pimienta
Acompáñalos con hierbas como romero o tomillo

“COMER SALUDABLE ES LA CLAVE PARA MANTENER NUESTRA ENERGÍA ÓPTIMA”

 Humus con chips (ya que el garbanzo es alto en proteína y fibra, será muy beneficioso)
Puedes añadir Limón y sal a tu gusto. Las chips de preferencia si son horneadas.

RECETAS DE YOGURT GRIEGO

 Puedes utilizar el yogurt tanto dulce como salado,

Evita los aderezos comerciales y el uso de mayonesa, remplazado por yogurt, sal y especias.

Una muy buena opción dulce es mezclar yogurt con avena, puedes añadir frutas con cáscara y algún endulzante bajo en calorías (Splenda).

XIII. APÉNDICE

A continuación, se muestra un listado de los correos participantes de la encuesta sobre la investigación, dichos correos son personales de los Representantes de Call Center en Allied Global, Pacific Center, Ciudad de Guatemala.

HERNANDEZ.JOSE.LUIS2007AGVL@GMAIL.COM

GARCIA.MIGUEL.ANGEL2008AGVL@GMAIL.COM

MARTINEZ.FRANCISCO2009AGVL@GMAIL.COM

LOPEZ.JUAN2010AGVL@GMAIL.COM

GONZALEZ.JESUS2011AGVL@GMAIL.COM

RODRIGUEZ.ALEJANDRO2012AGVL@GMAIL.COM

PEREZ.ANTONIO2013AGVL@GMAIL.COM

SANCHEZ.JORGE2014AGVL@GMAIL.COM

RAMIREZ.PEDRO2015AGVL@GMAIL.COM

FLORES.CARLOS2016AGVL@GMAIL.COM

CRUZ.ROBERTO2017AGVL@GMAIL.COM

GOMEZ.JUAN.CARLOS2018AGVL@GMAIL.COM

MORALES.JAVIER2019AGVL@GMAIL.COM

VAZQUEZ.JOSE2020AGVL@GMAIL.COM

JIMENEZ.FERNANDO2021AGVL@GMAIL.COM

REYES.FRANCISCO.JAVIER2022AGVL@GMAIL.COM

DIAZ.ARTURO2023AGVL@GMAIL.COM

TORRES.MANUEL2024AGVL@GMAIL.COM

GUTIERREZ.RAUL2007AGVL@GMAIL.COM

RUIZ.RICARDO2008AGVL@GMAIL.COM

AGUILAR.RAFAEL2009AGVL@GMAIL.COM

MENDOZA.MARTIN2010AGVL@GMAIL.COM

ORTIZ.MARCO.ANTONIO2011AGVL@GMAIL.COM

MORENO.MIGUEL.JOSE2012AGVL@GMAIL.COM

MORENO.MIGUEL.JOSE2012AGVL@GMAIL.COM

RIVERA.SERGIO2013AGVL@GMAIL.COM

RAMOS.ARMANDO2014AGVL@GMAIL.COM

ROMERO.EDUARDO2015AGVL@GMAIL.COM

ROBLES.JOSE.ANTONIO2016AGVL@GMAIL.COM

JUAREZ.GERARDO2017AGVL@GMAIL.COM

ALVAREZ.ENRIQUE2018AGVL@GMAIL.COM

MENDEZ.VICTOR.MANUEL2019AGVL@GMAIL.COM

CHAVEZ.MARIO2020AGVL@GMAIL.COM

HERRERA.ALBERTO2021AGVL@GMAIL.COM

MEDIAN.DANIEL2022AGVL@GMAIL.COM

MEDINA.OSCAR2023AGVL@GMAIL.COM

DOMINGUEZ.JAIME2024AGVL@GMAIL.COM

CASTRO.DAVID2007AGVL@GMAIL.COM

GUZMAN.RUBEN2008AGVL@GMAIL.COM

VARGAS.SALVADOR2009AGVL@GMAIL.COM

VELAZQUEZ.JULIO.CESAR2010AGVL@GMAIL.COM

SALAZAR.HECTOR2011AGVL@GMAIL.COM

ROJAR.JOSE.MANUEL2012AGVL@GMAIL.COM

ORTEGA.GUILLERMO2013AGVL@GMAIL.COM

CORTES.LUIS2014AGVL@GMAIL.COM

SANTIAGO.GABRIEL2015AGVL@GMAIL.COM

GUERRERO.ANGEL2016AGVL@GMAIL.COM

CONTRERAS.GUSTAVO2017AGVL@GMAIL.COM

BAUTISTA.FELIPE2018AGVL@GMAIL.COM

ESTRADA.RAMON2019AGVL@GMAIL.COM

LUNA.CESAR2020AGVL@GMAIL.COM

LARA.GILBERTO2021AGVL@GMAIL.COM

RIOS.VICTOR.JOSE2022AGVL@GMAIL.COM

AVILA.JUAN.JOSE2023AGVL@GMAIL.COM

ALVARADO.ALFONSO2024AGVL@GMAIL.COM

DE.LA.CRUZ.HERNESTO2007AGVL@GMAIL.COM

DELGADO.ROGELIO2009AGVL@GMAIL.COM

CARRILLO.RODOLFO2010AGVL@GMAIL.COM

SOLIS.PABLO2011AGVL@GMAIL.COM

SOTO.EDGAR2012AGVL@GMAIL.COM

LEON.IGNACIO2013AGVL@GMAIL.COM

FERNANDEZ.HUMBERTO2014AGVL@GMAIL.COM

CERVANTES.AGUSTIN2015AGVL@GMAIL.COM

MARQUEZ.JOSE.DE.JESUS2016AGVL@GMAIL.COM

ESPINOSA.OMAR2017AGVL@GMAIL.COM

MEJIA.JUAN.ANTONIO2018AGVL@GMAIL.COM

VEGA.JOSE.ALFREDO2019AGVL@GMAIL.COM

SANDOVAL.JORGE.LUIS2020AGVL@GMAIL.COM

CAMPOS.JOEL2021AGVL@GMAIL.COM

CHANG.VICENTE2022AGVL@GMAIL.COM

NAVA.LUIS.ALBERTO2023AGVL@GMAIL.COM

CABRERA.CARLO.ALBERTO2024AGVL@GMAIL.COM

IBARRA.VICTOR.HUGO2007AGVL@GMAIL.COM

ESPINOZA.MARCELO2008AGVL@GMAIL.COM

SANTOS.GUADALUPE2009AGVL@GMAIL.COM

ACOSTA.PAOLO2010AGVL@GMAIL.COM

CAMACHO.ISMAEL2011AGVL@GMAIL.COM

VALDEZ.TOMAS2012AGVL@GMAIL.COM

FUENTES.HUGO2013AGVL@GMAIL.COM

MUNOZ.SAUL2014AGVL@GMAIL.COM

FRANCO.JULIO.JOSE2015AGVL@GMAIL.COM

MIRANDA.FAVIO2016AGVL@GMAIL.COM

MALDONADO.ADRIAN2017AGVL@GMAIL.COM

ROSAS.MOISES2018AGVL@GMAIL.COM

MEZA.HERBERT2019AGVL@GMAIL.COM

MOLINA.PABLO.JOSE2020AGVL@GMAIL.COM

TRUJILLO.RENE2021AGVL@GMAIL.COM

TREJO.SAMUEL2022AGVL@GMAIL.COM

ROSALES.NOE2023AGVL@GMAIL.COM

PACHECO.RAMIRO2024AGVL@GMAIL.COM

NAVARRO.EFRAIN2007AGVL@GMAIL.COM

SAGASTUME.ALEXSIS2008AGVL@GMAIL.COM

SALGADO.NICOLAS2009AGVL@GMAIL.COM

SALAS.JONATHAN2010AGVL@GMAIL.COM

PINEDA.ESTEBAN2011AGVL@GMAIL.COM

SERRANO.BENJAMIN2012AGVL@GMAIL.COM

RANGEL.MARIO.NOE2013AGVL@GMAIL.COM

FIGUEROA.HARRIS2014AGVL@GMAIL.COM

MOLLINEDO.JOSE.PABLO2015AGVL@GMAIL.COM

LUNA.JOSE.LUIS2020AGVL@GMAIL.COM

LARA.MIGUEL.ANGEL2021AGVL@GMAIL.COM

RIOS.FRANCISCO2022AGVL@GMAIL.COM

AVILA.JUAN2023AGVL@GMAIL.COM

ALVARADO.JESUS2024AGVL@GMAIL.COM

DE.LA.CRUZ.ALEJANDRO2007AGVL@GMAIL.COM

SILBA.ANTONIO2008AGVL@GMAIL.COM

DELGADO.JORGE2009AGVL@GMAIL.COM

CARRILLO.PEDRO2010AGVL@GMAIL.COM

SOLIS.CARLOS2011AGVL@GMAIL.COM

SOTO.ROBERTO2012AGVL@GMAIL.COM

LEON.JUAN.CARLOS2013AGVL@GMAIL.COM

FERNANDEZ.JAVIER2014AGVL@GMAIL.COM

CERVANTES.JOSE2015AGVL@GMAIL.COM

MARQUEZ.FERNANDO2016AGVL@GMAIL.COM

ESPINOSA.FRANCISCO.JAVIER2017AGVL@GMAIL.COM

MEJIA.ARTURO2018AGVL@GMAIL.COM

VEGA.MANUEL2019AGVL@GMAIL.COM

SANDOVAL.RAUL2020AGVL@GMAIL.COM

CAMPOS.RICARDO2021AGVL@GMAIL.COM

CHANG.RAFAEL2022AGVL@GMAIL.COM

NAVA.MARTIN2023AGVL@GMAIL.COM

CABRERA.MARCO.ANTONIO2024AGVL@GMAIL.COM

IBARRA.MIGUEL.JOSE2007AGVL@GMAIL.COM

ESPINOZA.SERGIO2008AGVL@GMAIL.COM

SANTOS.ARMANDO2009AGVL@GMAIL.COM

ACOSTA.EDUARDO2010AGVL@GMAIL.COM

CAMACHO.JOSE.ANTONIO2011AGVL@GMAIL.COM

VALDEZ.GERARDO2012AGVL@GMAIL.COM

ELENALAINFIESTA0@GMAIL.COM

JULIOATC95@GMAIL.COM

MJGL203@HOTMAIL.COM

ALEXRPG14@GMAIL.COM

MJMEJICANOS@GMAIL.COM

GABRIELA.AREVALO94@GMAIL.COM

SHELSYFAJARDOTOLICO@GMAIL.COM

GOMEZMARVIN60@GMAIL.COM

MARIOROBERTO09@GMAIL.COM

ADRISAGASTUME1998@GMAIL.COM

PINEDADANIELAMICHELE@GMAIL.COM

FUENTES.ENRIQUE2013AGVL@GMAIL.COM

MUNOZ.VICTOR.MANUEL2014AGVL@GMAIL.COM

FRANCO.MARIO2015AGVL@GMAIL.COM

MIRANDA.ALBERTO2016AGVL@GMAIL.COM

MALDONADO.DANIEL2017AGVL@GMAIL.COM

SMILE.HOYAJH@GMAIL.COM

ROSAS.OSCAR2018AGVL@GMAIL.COM

MEZA.JAIME2019AGVL@GMAIL.COM

MOLINA.DAVID2020AGVL@GMAIL.COM

TRUJILLO.RUBEN2021AGVL@GMAIL.COM

JHONNYLAZ2701@GMAIL.COM

TREJO.SALVADOR2022AGVL@GMAIL.COM

ROSALES.JULIO.CESAR2023AGVL@GMAIL.COM

PACHECO.HECTOR2024AGVL@GMAIL.COM

NAVARRO.JOSE.MANUEL2007AGVL@GMAIL.COM

SAGASTUME.GUILLERMO2008AGVL@GMAIL.COM

SALGADO.LUIS2009AGVL@GMAIL.COM

ANGELGIRON.2002@GMAIL.COM

SALAS.GABRIEL2010AGVL@GMAIL.COM

PINEDA.ANGEL2011AGVL@GMAIL.COM

FLORIANPAOLA3@GMAIL.COM

SERRANO.GUSTAVO2012AGVL@GMAIL.COM

RANGEL.FELIPE2013AGVL@GMAIL.COM

ORDVIC97@GMAIL.COM

FIGUEROA.RAMON2014AGVL@GMAIL.COM

MOLLINEDO.CESAR2015AGVL@GMAIL.COM

HERNANDEZ.GILBERTO2007AGVL@GMAIL.COM

GARCIA.VICTOR.JOSE2008AGVL@GMAIL.COM

MARTINEZ.JUAN.JOSE2009AGVL@GMAIL.COM

LOPEZ.ALFONSO2010AGVL@GMAIL.COM

GONZALEZ.HERNESTO2011AGVL@GMAIL.COM

RODRIGUEZ.ANDRES2012AGVL@GMAIL.COM

PEREZ.ROGELIO2013AGVL@GMAIL.COM

SANCHEZ.RODOLFO2014AGVL@GMAIL.COM

RAMIREZ.PABLO2015AGVL@GMAIL.COM

FLORES.EDGAR2016AGVL@GMAIL.COM

CRUZ.IGNACIO2017AGVL@GMAIL.COM

GOMEZ.HUMBERTO2018AGVL@GMAIL.COM

MORALES.AGUSTIN2019AGVL@GMAIL.COM

VAZQUEZ.JOSE.DE.JESUS2020AGVL@GMAIL.COM

JIMENEZ.OMAR2021AGVL@GMAIL.COM

REYES.JUAN.ANTONIO2022AGVL@GMAIL.COM

DIAZ.JOSE.ALFREDO2023AGVL@GMAIL.COM

TORRES.JORGE.LUIS2024AGVL@GMAIL.COM

GUTIERREZ.JOEL2007AGVL@GMAIL.COM

RUIZ.VICENTE2008AGVL@GMAIL.COM

AGUILAR.LUIS.ALBERTO2009AGVL@GMAIL.COM

MENDOZA.CARLOS.ALBERTO2010AGVL@GMAIL.COM

ORTIZ.VICTOR.HUGO2011AGVL@GMAIL.COM

MORENO.MARCELO2012AGVL@GMAIL.COM

RIVERA.GUADALUPE2013AGVL@GMAIL.COM

MARIETTLINARESA@GMAIL.COM

RAMOS.PAOLO2014AGVL@GMAIL.COM

ROMERO.ISMAEL2015AGVL@GMAIL.COM

ROBLES.TOMAS2016AGVL@GMAIL.COM

HELJUR@GMAIL.COM

JUAREZ.HUGO2017AGVL@GMAIL.COM

ALVAREZ.SAUL2018AGVL@GMAIL.COM

MENDEZ.JULIO.JOSE2019AGVL@GMAIL.COM

HERRERA.ADRIAN2021AGVL@GMAIL.COM

CHAVEZ.FAVIO2020AGVL@GMAIL.COM

MEDIAN.MOISES2022AGVL@GMAIL.COM

MEDINA.HERBERT2023AGVL@GMAIL.COM

DOMINGUEZ.PABLO.JOSE2024AGVL@GMAIL.COM

CASTRO.RENE2007AGVL@GMAIL.COM

GUZMAN.SAMUEL2008AGVL@GMAIL.COM

VARGAS.NOE2009AGVL@GMAIL.COM

VELAZQUEZ.RAMIRO2010AGVL@GMAIL.COM

SALAZAR.EFRAIN2011AGVL@GMAIL.COM

DI96SOTO@GMAIL.COM

ROJAR.ALEXSIS2012AGVL@GMAIL.COM

YULYPEREZ297@GMAIL.COM

ORTEGA.NICOLAS2013AGVL@GMAIL.COM

SEIREI2013@HOTMAIL.COM

CORTES.JONATHAN2014AGVL@GMAIL.COM

SANTIAGO.ESTEBAN2015AGVL@GMAIL.COM

GUERRERO.BENJAMIN2016AGVL@GMAIL.COM

CONTRERAS.MARIO.NOE2017AGVL@GMAIL.COM

BAUTISTA.HARRIS2018AGVL@GMAIL.COM

ESTRADA.JOSE.PABLO2019AGVL@GMAIL.COM

HERNANDEZ.CESAR2007AGVL@GMAIL.COM

GARCIA.GILBERTO2008AGVL@GMAIL.COM

MARTINEZ.VICTOR.JOSE2009AGVL@GMAIL.COM

LOPEZ.JUAN.JOSE2010AGVL@GMAIL.COM

GONZALEZ.ALFONSO2011AGVL@GMAIL.COM

RODRIGUEZ.HERNESTO2012AGVL@GMAIL.COM

PEREZ.ANDRES2013AGVL@GMAIL.COM

SANCHEZ.ROGELIO2014AGVL@GMAIL.COM

RAMIREZ.RODOLFO2015AGVL@GMAIL.COM

FLORES.PABLO2016AGVL@GMAIL.COM

CRUZ.EDGAR2017AGVL@GMAIL.COM

GOMEZ.IGNACIO2018AGVL@GMAIL.COM

MORALES.HUMBERTO2019AGVL@GMAIL.COM

VAZQUEZ.AGUSTIN2020AGVL@GMAIL.COM

CERVANTES.JOSE.DE.JESUS2021AGVL@GMAIL.COM

MARQUEZ.OMAR2022AGVL@GMAIL.COM

ESPINOSA.JUAN.ANTONIO2023AGVL@GMAIL.COM

MEJIA.JOSE.ALFREDO2024AGVL@GMAIL.COM

VEGA.JORGE.LUIS2017AGVL@GMAIL.COM

SANDOVAL.JOEL2017AGVL@GMAIL.COM

CAMPOS.VICENTE2007AGVL@GMAIL.COM

CHANG.LUIS.ALBERTO2008AGVL@GMAIL.COM

NAVA.CARLO.ALBERTO2009AGVL@GMAIL.COM

CABRERA.VICTOR.HUGO2010AGVL@GMAIL.COM

GAKORYY@GMAIL.COM

IBARRA.MARCELO2011AGVL@GMAIL.COM

ESPINOZA.GUADALUPE2012AGVL@GMAIL.COM

SANTOS.PAOLO2013AGVL@GMAIL.COM

ACOSTA.ISMAEL2014AGVL@GMAIL.COM

CAMACHO.TOMAS2015AGVL@GMAIL.COM

VALDEZ.HUGO2016AGVL@GMAIL.COM

FUENTES.SAUL2017AGVL@GMAIL.COM

MUNOZ.JULIO.JOSE2018AGVL@GMAIL.COM

FRANCO.FAVIO2019AGVL@GMAIL.COM

MIRANDA.ADRIAN2020AGVL@GMAIL.COM

MALDONADO.MOISES2021AGVL@GMAIL.COM

ROSAS.HERBERT2022AGVL@GMAIL.COM

MEZA.PABLO.JOSE2023AGVL@GMAIL.COM

MOLINA.RENE2024AGVL@GMAIL.COM

TRUJILLO.SAMUEL2017AGVL@GMAIL.COM

TREJO.NOE2007AGVL@GMAIL.COM

ROSALES.RAMIRO2008AGVL@GMAIL.COM

PACHECO.EFRAIN2009AGVL@GMAIL.COM

NAVARRO.ALEXSIS2010AGVL@GMAIL.COM

SAGASTUME.NICOLAS2011AGVL@GMAIL.COM

SALGADO.JONATHAN2012AGVL@GMAIL.COM

SALAS.ESTEBAN2013AGVL@GMAIL.COM

PINEDA.BENJAMIN2014AGVL@GMAIL.COM

SERRANO.MARIO.NOE2015AGVL@GMAIL.COM

RANGEL.HARRIS2016AGVL@GMAIL.COM

FIGUEROA.JOSE.PABLO2017AGVL@GMAIL.COM

MOLLINEDO.MIGUEL.ANGEL2018AGVL@GMAIL.COM

JIMENEZ.FRANCISCO2019AGVL@GMAIL.COM

REYES.JUAN2020AGVL@GMAIL.COM

DIAZ.JESUS2021AGVL@GMAIL.COM

TORRES.ALEJANDRO2022AGVL@GMAIL.COM

GUTIERREZ.ANTONIO2023AGVL@GMAIL.COM

RUIZ.JORGE2024AGVL@GMAIL.COM

AGUILAR.PEDRO2007AGVL@GMAIL.COM

MENDOZA.CARLOS2008AGVL@GMAIL.COM

EZAPETAM@MIUMG.EDU.GT

ARDONN47@GMAIL.COM

VELASQUEZFAVIO66@GMAIL.COM

CALANCHENATALIA@HOTMAIL.COM

ANDREA.JELKMANN@GMAIL.COM

MARCOTRIZZO28@GMAIL.COM

ANTHONY.JAFET.TUQUER@GMAIL.COM

ASDRUBALSAMAYOA@GMAIL.COM

MANOLO34ROSALES@GMAIL.COM

DIADESVE@GMAIL.COM

BUDAUSTINF.69@GMAIL.COM

IMPRESION.GUATE@GMAIL.COM

NATALYSOSAM2016@GMAIL.COM

YIMMYHERNAN99@GMAIL.COM

EXXTIUMGAMES@GMAIL.COM

DALEJANDRA545@GMAIL.COM

BARRIOSLUIS04@YAHOO.COM

RITACHUC14@GMAIL.COM

TATIANASJUAREZ@GMAIL.COM

ELYBO1110@GMAIL.COM

LOURDESRENORA@GMAIL.COM

R3VG.SCOPE@GMAIL.COM

DANIELAALVAREZ2599@GMAIL.COM

MARCOSURUY1978@GMAIL.COM

MARCOOBREGONLUNA@GMAIL.COM

SARAH.SIERRA.PTV@GMAIL.COM

LUISPEDROINSUA@GMAIL.COM

MZULENYRA@GMAIL.COM

VELVETHINA@GMAIL.COM

ORTIZ.ROBERTO2009AGVL@GMAIL.COM

MORENO.JUAN.CARLOS2010AGVL@GMAIL.COM

RIVERA.JAVIER2011AGVL@GMAIL.COM

RAMOS.JOSE2012AGVL@GMAIL.COM

ROMERO.FERNANDO2013AGVL@GMAIL.COM

ROBLES.FRANCISCO.JAVIER2014AGVL@GMAIL.COM

JUAREZ.ARTURO2015AGVL@GMAIL.COM

ALVAREZ.MANUEL2016AGVL@GMAIL.COM

MENDEZ.RAUL2017AGVL@GMAIL.COM

CHAVEZ.RICARDO2018AGVL@GMAIL.COM

HERRERA.RAFAEL2019AGVL@GMAIL.COM

MEDIAN.MARTIN2020AGVL@GMAIL.COM

MEDINA.MARCO.ANTONIO2021AGVL@GMAIL.COM

DOMINGUEZ.MIGUEL.JOSE2022AGVL@GMAIL.COM

CASTRO.SERGIO2023AGVL@GMAIL.COM

GUZMAN.ARMANDO2024AGVL@GMAIL.COM

VARGAS.EDUARDO2007AGVL@GMAIL.COM

VELAZQUEZ.JOSE.ANTONIO2008AGVL@GMAIL.COM

SALAZAR.GERARDO2009AGVL@GMAIL.COM

ROJAR.ENRIQUE2010AGVL@GMAIL.COM

ORTEGA.VICTOR.MANUEL2011AGVL@GMAIL.COM

CORTES.MARIO2012AGVL@GMAIL.COM

SANTIAGO.ALBERTO2013AGVL@GMAIL.COM

GUERRERO.DANIEL2014AGVL@GMAIL.COM

CONTRERAS.OSCAR2015AGVL@GMAIL.COM

BAUTISTA.JAIME2016AGVL@GMAIL.COM

ESTRADA.DAVID2017AGVL@GMAIL.COM

LUNA.RUBEN2018AGVL@GMAIL.COM

LARA.SALVADOR2019AGVL@GMAIL.COM

RIOS.JULIO.CESAR2020AGVL@GMAIL.COM

AVILA.HECTOR2021AGVL@GMAIL.COM

ALVARADO.JOSE.MANUEL2022AGVL@GMAIL.COM

DELACRUZ.GUILLERMO2023AGVL@GMAIL.COM

SILBA.LUIS2024AGVL@GMAIL.COM

DELGADO.GABRIEL2007AGVL@GMAIL.COM

CARRILLO.ANGEL2008AGVL@GMAIL.COM

SOLIS.GUSTAVO2009AGVL@GMAIL.COM

SOTO.FELIPE2010AGVL@GMAIL.COM

LEON.RAMON2011AGVL@GMAIL.COM

FERNANDEZ.JOSE.LUIS2012AGVL@GMAIL.COM

JIMENEZ.MIGUEL.ANGEL2013AGVL@GMAIL.COM

REYES.FRANCISCO2014AGVL@GMAIL.COM

DIAZ.JUAN2015AGVL@GMAIL.COM

LESSALE44@GMAIL.COM

TORRES.JESUS2016AGVL@GMAIL.COM

GUTIERREZ.ALEJANDRO2017AGVL@GMAIL.COM

RUIZ.ANTONIO2018AGVL@GMAIL.COM

AGUILAR.JORGE2019AGVL@GMAIL.COM

MENDOZA.PEDRO2020AGVL@GMAIL.COM

ORTIZ.CARLOS2021AGVL@GMAIL.COM

MORENO.ROBERTO2022AGVL@GMAIL.COM

RIVERA.JUAN.CARLOS2023AGVL@GMAIL.COM

RAMOS.JAVIER2024AGVL@GMAIL.COM

ROMERO.JOSE2007AGVL@GMAIL.COM

ROBLES.FERNANDO2008AGVL@GMAIL.COM

JUAREZ.FRANCISCO.JAVIER2009AGVL@GMAIL.COM

ALVAREZ.ARTURO2010AGVL@GMAIL.COM

MENDEZ.MANUEL2011AGVL@GMAIL.COM

CHAVEZ.RAUL2012AGVL@GMAIL.COM

HERRERA.RICARDO2013AGVL@GMAIL.COM

MEDIAN.RAFAEL2014AGVL@GMAIL.COM

MEDINA.MARTIN2015AGVL@GMAIL.COM

DOMINGUEZ.MARCO.ANTONIO2016AGVL@GMAIL.COM

CASTRO.MIGUEL.JOSE2017AGVL@GMAIL.COM

GUZMAN.SERGIO2018AGVL@GMAIL.COM

VARGAS.ARMANDO2019AGVL@GMAIL.COM

VELAZQUEZ.EDUARDO2020AGVL@GMAIL.COM

SALAZAR.JOSE.ANTONIO2021AGVL@GMAIL.COM

ROJAR.GERARDO2022AGVL@GMAIL.COM

ORTEGA.ENRIQUE2023AGVL@GMAIL.COM

CORTES.VICTOR.MANUEL2007AGVL@GMAIL.COM

SANTIAGO.MARIO2008AGVL@GMAIL.COM

GUERRERO.ALBERTO2009AGVL@GMAIL.COM

CONTRERAS.DANIEL2010AGVL@GMAIL.COM

BAUTISTA.OSCAR2011AGVL@GMAIL.COM

ESTRADA.JAIME2012AGVL@GMAIL.COM

LUNA.DAVID2013AGVL@GMAIL.COM

LARA.RUBEN2014AGVL@GMAIL.COM

RIOS.SALVADOR2015AGVL@GMAIL.COM

AVILA.JULIO.CESAR2016AGVL@GMAIL.COM

ALVARADO.HECTOR2017AGVL@GMAIL.COM

DELCRUZ.JOSE.MANUEL2018AGVL@GMAIL.COM

SILBA.GUILLERMO2019AGVL@GMAIL.COM

DELGADO.LUIS2020AGVL@GMAIL.COM

CARRILLO.GABRIEL2021AGVL@GMAIL.COM

SOLIS.ANGEL2022AGVL@GMAIL.COM

SOTO.GUSTAVO2023AGVL@GMAIL.COM

LEON.FELIPE2024AGVL@GMAIL.COM

FERNANDEZ.RAMON2015AGVL@GMAIL.COM

HERNANDEZ.JOSE.LUIS2016AGVL@GMAIL.COM

GARCIA.MIGUEL.ANGEL2017AGVL@GMAIL.COM

MARTINEZ.FRANCISCO2018AGVL@GMAIL.COM

LOPEZ.JUAN2019AGVL@GMAIL.COM

GONZALEZ.JESUS2020AGVL@GMAIL.COM

RODRIGUEZ.ALEJANDRO2021AGVL@GMAIL.COM

PEREZ.ANTONIO2022AGVL@GMAIL.COM

SANCHEZ.JORGE2007AGVL@GMAIL.COM

RAMIREZ.PEDRO2008AGVL@GMAIL.COM

FLORES.CARLOS2009AGVL@GMAIL.COM

CRUZ.ROBERTO2010AGVL@GMAIL.COM

GOMEZ.JUAN.CARLOS2011AGVL@GMAIL.COM

MORALES.JAVIER2012AGVL@GMAIL.COM

VAZQUEZ.JOSE2013AGVL@GMAIL.COM

CERVANTES.FERNANDO2014AGVL@GMAIL.COM

MARQUEZ.FRANCISCO.JAVIER2015AGVL@GMAIL.COM

ESPINOSA.ARTURO2016AGVL@GMAIL.COM

MEJIA.MANUEL2017AGVL@GMAIL.COM

VEGA.RAUL2018AGVL@GMAIL.COM

SANDOVAL.RICARDO2019AGVL@GMAIL.COM

CAMPOS.RAFAEL2020AGVL@GMAIL.COM

CHANG.MARTIN2021AGVL@GMAIL.COM

NAVA.MARCO.ANTONIO2022AGVL@GMAIL.COM

CABRERA.MIGUEL.JOSE2023AGVL@GMAIL.COM

IBARRA.SERGIO2007AGVL@GMAIL.COM

ESPINOZA.ARMANDO2008AGVL@GMAIL.COM

SANTOS.EDUARDO2009AGVL@GMAIL.COM

ACOSTA.JOSE.ANTONIO2010AGVL@GMAIL.COM

CAMACHO.GERARDO2011AGVL@GMAIL.COM

VALDEZ.ENRIQUE2012AGVL@GMAIL.COM

FUENTES.VICTOR.MANUEL2013AGVL@GMAIL.COM

FRANCO.ALBERTO2015AGVL@GMAIL.COM

MIRANDA.DANIEL2016AGVL@GMAIL.COM

MALDONADO.OSCAR2017AGVL@GMAIL.COM

ROSAS.JAIME2018AGVL@GMAIL.COM

MEZA.DAVID2019AGVL@GMAIL.COM

MOLINA.RUBEN2020AGVL@GMAIL.COM

TRUJILLO.SALVADOR2021AGVL@GMAIL.COM

TREJO.JULIO.CESAR2022AGVL@GMAIL.COM

ROSALES.HECTOR2023AGVL@GMAIL.COM

PACHECO.JOSE.MANUEL2024AGVL@GMAIL.COM

NAVARRO.GUILLERMO2007AGVL@GMAIL.COM

SAGASTUME.LUIS2008AGVL@GMAIL.COM

SALGADO.GABRIEL2009AGVL@GMAIL.COM

SALAS.ANGEL2010AGVL@GMAIL.COM

PINEDA.GUSTAVO2011AGVL@GMAIL.COM

SERRANO.FELIPE2012AGVL@GMAIL.COM

RANGEL.RAMON2013AGVL@GMAIL.COM

FIGUEROA.EFRAIN2014AGVL@GMAIL.COM

MOLLINEDO.ALEXSIS2015AGVL@GMAIL.COM

CERVANTES.NICOLAS2016AGVL@GMAIL.COM

MARQUEZ.JONATHAN2017AGVL@GMAIL.COM

ESPINOSA.ESTEBAN2018AGVL@GMAIL.COM

MEJIA.BENJAMIN2019AGVL@GMAIL.COM

VEGA.MARIO.NOE2020AGVL@GMAIL.COM

SANDOVAL.HARRIS2021AGVL@GMAIL.COM

CAMPOS.JOSE.PABLO2022AGVL@GMAIL.COM

CHANG.JOSE.LUIS2023AGVL@GMAIL.COM

NAVA.MIGUEL.ANGEL2024AGVL@GMAIL.COM

CABRERA.ALFONSO2007AGVL@GMAIL.COM

IBARRA.HERNESTO2008AGVL@GMAIL.COM

ESPINOZA.ANDRES2009AGVL@GMAIL.COM

SANTOS.ROGELIO2010AGVL@GMAIL.COM

ACOSTA.RODOLFO2011AGVL@GMAIL.COM

CAMACHO.PABLO2012AGVL@GMAIL.COM

VALDEZ.EDGAR2013AGVL@GMAIL.COM

FUENTES.IGNACIO2014AGVL@GMAIL.COM

FRANCO.AGUSTIN2016AGVL@GMAIL.COM

MIRANDA.JOSE.DE.JESUS2017AGVL@GMAIL.COM

MALDONADO.OMAR2018AGVL@GMAIL.COM

ROSAS.JUAN.ANTONIO2019AGVL@GMAIL.COM

MEZA.JOSE.ALFREDO2020AGVL@GMAIL.COM

MOLINA.JORGE.LUIS2021AGVL@GMAIL.COM

TRUJILLO.JOEL2022AGVL@GMAIL.COM

TREJO.VICENTE2023AGVL@GMAIL.COM

ROSALES.LUIS.ALBERTO2024AGVL@GMAIL.COM

PACHECO.CARLO.ALBERTO2007AGVL@GMAIL.COM

NAVARRO.VICTOR.HUGO2008AGVL@GMAIL.COM

SAGASTUME.MARCELO2009AGVL@GMAIL.COM

SALGADO.GUADALUPE2010AGVL@GMAIL.COM

SALAS.PAOLO2011AGVL@GMAIL.COM

PINEDA.ISMAEL2012AGVL@GMAIL.COM

SERRANO.TOMAS2013AGVL@GMAIL.COM

RANGEL.HUGO2014AGVL@GMAIL.COM

FIGUEROA.SAUL2015AGVL@GMAIL.COM

MOLLINEDO.JULIO.JOSE2016AGVL@GMAIL.COM

HERNANDEZ.FAVIO2017AGVL@GMAIL.COM

GARCIA.ADRIAN2018AGVL@GMAIL.COM

MARTINEZ.MOISES2019AGVL@GMAIL.COM

LOPEZ.HERBERT2020AGVL@GMAIL.COM

GONZALEZ.PABLO.JOSE2021AGVL@GMAIL.COM

RODRIGUEZ.RENE2022AGVL@GMAIL.COM

PEREZ.SAMUEL2023AGVL@GMAIL.COM

SANCHEZ.NOE2024AGVL@GMAIL.COM

RAMIREZ.RAMIRO2007AGVL@GMAIL.COM

FLORES.EFRAIN2008AGVL@GMAIL.COM

CRUZ.ALEXSIS2009AGVL@GMAIL.COM

GOMEZ.NICOLAS2010AGVL@GMAIL.COM

MORALES.JONATHAN2011AGVL@GMAIL.COM

VAZQUEZ.ESTEBAN2012AGVL@GMAIL.COM

JIMENEZ.BENJAMIN2013AGVL@GMAIL.COM

REYES.MARIO.NOE2014AGVL@GMAIL.COM

TORRES.JOSE.PABLO2016AGVL@GMAIL.COM

MDFRANCO1291@GMAIL.COM

KIMBERLYBARRERA17@GMAIL.COM

JP.CASTILLO1508@OUTLOOK.ES

ZISLYRM@GMAIL.COM

RICARDOPAZ.GUATE@GMAIL.COM

RONYGRIJAL@GMAIL.COM

KARLAPOLANCOGG@GMAIL.COM

GABRIELA201101.RH@GMAIL.COM

1234DAVID.CRUZ@GMAIL.COM

KARROIN2004@GMAIL.COM

BLAISOR07@GMAIL.COM

JOSELAURO.GRANADOS7@GMAIL.COM

CARLOSALEJOS@MSN.COM

LOPEZ.MARIA.GUADALUPE2007AGVL@GMAIL.COM

GONZALEZ.LETICIA2008AGVL@GMAIL.COM

CEVALLOS.PATRICIA2009AGVL@GMAIL.COM

TRUJILLO.GUALADUPE2010AGVL@GMAIL.COM

BALCAZAR.MARIA.DEL.CARMEN2011AGVL@GMAIL.COM

CAMPOVERDE.VERONICA2012AGVL@GMAIL.COM

CAMPOS.MARGARITA2013AGVL@GMAIL.COM

MEDINA.ELIZABETH2014AGVL@GMAIL.COM

CARDENAS.SILVIA2015AGVL@GMAIL.COM

MOLINA.ROSA.MARIA2016AGVL@GMAIL.COM

VILLAVICENCIO.MARIA.ELENA2017AGVL@GMAIL.COM

PESANTEZ.YOLANDA2018AGVL@GMAIL.COM

NOVILLO.GABRIELA2019AGVL@GMAIL.COM

JARA.YULIANA2020AGVL@GMAIL.COM

PEREZ.ADRIANA2021AGVL@GMAIL.COM

CABRERA.ARACELI2022AGVL@GMAIL.COM

MORALES.MARTHA2023AGVL@GMAIL.COM

HARRIS.ANA.MARIA2024AGVL@GMAIL.COM

INIGUEZ.MARIBEL2007AGVL@GMAIL.COM

CHUCHUCA.ALICIA2008AGVL@GMAIL.COM

SERRANO.ALEJANDRA2009AGVL@GMAIL.COM

MARTINEZ.CLAUDIA2010AGVL@GMAIL.COM

CEPEDA.LAURA2011AGVL@GMAIL.COM

ZAPETA.IRMA2012AGVL@GMAIL.COM

ONTALBO.MARIA.ISABEL2013AGVL@GMAIL.COM

APONTE.MARIA.TERESA2014AGVL@GMAIL.COM

COBOS.BEATRIZ2015AGVL@GMAIL.COM

COBAR.MARIA.DE.LOURDES2016AGVL@GMAIL.COM

PAZMINO.MARICELA2017AGVL@GMAIL.COM

GARCIA.MARIA.DE.LOS.ANGELES2018AGVL@GMAIL.COM

LOPEZ.MARIA.DEL.ROSARIO2019AGVL@GMAIL.COM

BRAVO.GLORIA2020AGVL@GMAIL.COM

ORTEGA.JOSEFINA2021AGVL@GMAIL.COM

VINTIMILLA.ROCIO2022AGVL@GMAIL.COM

VELAZCO.MARIA2023AGVL@GMAIL.COM

NARVAEZ.TERESA2024AGVL@GMAIL.COM

CALVACHI.ANGELICA2007AGVL@GMAIL.COM

SAGUAY.GRACIELA2008AGVL@GMAIL.COM

SANAGUANO.MARIA.LUISA2009AGVL@GMAIL.COM

MONTERO.MARIA.DE.JESUS2010AGVL@GMAIL.COM

GUARACA.LUZ.MARIA2011AGVL@GMAIL.COM

CUNAS.LORENA2012AGVL@GMAIL.COM

ARCOS.SUSANA2013AGVL@GMAIL.COM

SANCHEZ.MARISOL2014AGVL@GMAIL.COM

HERNANDEZ.VIRGINIA2015AGVL@GMAIL.COM

MASACHE.LUCIA2016AGVL@GMAIL.COM

ALVARADO.SANDRA2017AGVL@GMAIL.COM

CAJAS.ROSA.EUGENIA2018AGVL@GMAIL.COM

LOGRONO.NORMA2019AGVL@GMAIL.COM

VALENCIA.EDITH2020AGVL@GMAIL.COM

CUVINA.LILIANA2021AGVL@GMAIL.COM

ROMERO.CECILIA2022AGVL@GMAIL.COM

PACHECO.MARIA.PILAR2023AGVL@GMAIL.COM

ANDRADE.MARIA.EUGENIA2024AGVL@GMAIL.COM

SORO.MONICA2007AGVL@GMAIL.COM

CHICAIZA.FABRISIA2008AGVL@GMAIL.COM

RONOULLO.FRANCISCA2009AGVL@GMAIL.COM

GUASCA.ERICA2010AGVL@GMAIL.COM

RULMO.MIRIAM2011AGVL@GMAIL.COM

MENA.SUCELY.CECILIA2012AGVL@GMAIL.COM

ZAPATA.CAROLINA2013AGVL@GMAIL.COM

LARA.CRISTINA2014AGVL@GMAIL.COM

LLERENA.ROSALBA2015AGVL@GMAIL.COM

VARGAS.KARINA2016AGVL@GMAIL.COM

CARRILLO.SONIA2017AGVL@GMAIL.COM

CORDOVA.CARMEN2018AGVL@GMAIL.COM

PAREDES.FABIOLA2019AGVL@GMAIL.COM

SUAREZ.RAQUEL2020AGVL@GMAIL.COM

PINEDA.ISABEL2021AGVL@GMAIL.COM

MONTENEGRO.ALMA.DELIA2022AGVL@GMAIL.COM

ESPINOZA.BLANCA.ESTELA2023AGVL@GMAIL.COM

MACIAS.MARIA.CRISTINA2024AGVL@GMAIL.COM

YANEZ.LESBIA.JOSEFINA2007AGVL@GMAIL.COM

SALVADOR.ESPERANZA2008AGVL@GMAIL.COM

MURILLO.ESMERALDA2009AGVL@GMAIL.COM

CALVACHE.KATHERINE2010AGVL@GMAIL.COM

ENRIQUEZ.MARIA.ESTER2011AGVL@GMAIL.COM

ORDONEZ.CATALINA2012AGVL@GMAIL.COM

ALEMAN.MARIA.CONCEPCION2013AGVL@GMAIL.COM

FRANCO.SARA2014AGVL@GMAIL.COM

PICO.MINERVA2015AGVL@GMAIL.COM

RODROBAN.OLIVIA2016AGVL@GMAIL.COM

BECERRA.MARTA.PATRICIA2017AGVL@GMAIL.COM

SUAREZ.NANCY2018AGVL@GMAIL.COM

VELAZQUEZ.ANTONIA2019AGVL@GMAIL.COM

RIZZO.ALMA.ROSA2020AGVL@GMAIL.COM

GONZALEZ.ELVIRA2021AGVL@GMAIL.COM

SORNOZA.DIANA2022AGVL@GMAIL.COM

MORAN.IRENE2023AGVL@GMAIL.COM

AYALA.ANA.LUCIA2024AGVL@GMAIL.COM

BENEGAS.SOFIA.PAOLA2007AGVL@GMAIL.COM

ANDRADE.SOFIA.NATALIA2008AGVL@GMAIL.COM

GALARZA.INGRID2009AGVL@GMAIL.COM

BLAKMAN.JOSSELINE2010AGVL@GMAIL.COM

BRIONES.DANIELA.MARIA2011AGVL@GMAIL.COM

CHOEZ.VALENTINA2012AGVL@GMAIL.COM

CAICEDO.VANESSA2013AGVL@GMAIL.COM

LAINEZ.ZOILA2014AGVL@GMAIL.COM

LANDI.CINDY2015AGVL@GMAIL.COM

DE.SOUSA.CINTHYA2020AGVL@GMAIL.COM

DIAZ.MARTA.DANIELA2021AGVL@GMAIL.COM

MACIO.LUISA.FERNANDA2022AGVL@GMAIL.COM

CUEVAS.LUISA.MARIA2023AGVL@GMAIL.COM

YAGUAL.SILVIA.MARIA2024AGVL@GMAIL.COM

HERNANDEZ.MARIA.GUADALUPE2007AGVL@GMAIL.COM

GARCIA.LETICIA2008AGVL@GMAIL.COM

MARTINEZ.PATRICIA2009AGVL@GMAIL.COM

LOPEZ.GUALADUPE2010AGVL@GMAIL.COM

GONZALEZ.MARIA.DEL.CARMEN2011AGVL@GMAIL.COM

RODRIGUEZ.VERONICA2012AGVL@GMAIL.COM

PEREZ.MARGARITA2013AGVL@GMAIL.COM

SANCHEZ.ELIZABETH2014AGVL@GMAIL.COM

RAMIREZ.SILVIA2015AGVL@GMAIL.COM

FLORES.ROSA.MARIA2016AGVL@GMAIL.COM

CRUZ.MARIA.ELENA2017AGVL@GMAIL.COM

GOMEZ.YOLANDA2018AGVL@GMAIL.COM

MORALES.GABRIELA2019AGVL@GMAIL.COM

VAZQUEZ.YULIANA2020AGVL@GMAIL.COM

JIMENEZ.ADRIANA2021AGVL@GMAIL.COM

REYES.ARACELI2022AGVL@GMAIL.COM

DIAZ.MARTHA2023AGVL@GMAIL.COM

TORRES.ANA.MARIA2024AGVL@GMAIL.COM

GUTIERREZ.MARIBEL2007AGVL@GMAIL.COM

RUIZ.ALICIA2008AGVL@GMAIL.COM

AGUILAR.ALEJANDRA2009AGVL@GMAIL.COM

MENDOZA.CLAUDIA2010AGVL@GMAIL.COM

ORTIZ.LAURA2011AGVL@GMAIL.COM

MORENO.IRMA2012AGVL@GMAIL.COM

RIVERA.ESPERANZA2013AGVL@GMAIL.COM

RAMOS.ESMERALDA2014AGVL@GMAIL.COM

ROMERO.KATHERINE2015AGVL@GMAIL.COM

ROBLES.MARIA.ESTER2016AGVL@GMAIL.COM

JUAREZ.CATALINA2017AGVL@GMAIL.COM

ALVAREZ.MARIA.CONCEPCION2018AGVL@GMAIL.COM

MENDEZ.SARA2019AGVL@GMAIL.COM

CHAVEZ.MINERVA2020AGVL@GMAIL.COM

HERRERA.OLIVIA2021AGVL@GMAIL.COM

MEDIAN.MARTA.PATRICIA2022AGVL@GMAIL.COM

MEDINA.NANCY2023AGVL@GMAIL.COM

DOMINGUEZ.ANTONIA2024AGVL@GMAIL.COM

CASTRO.ALMA.ROSA2007AGVL@GMAIL.COM

GUZMAN.ELVIRA2008AGVL@GMAIL.COM

VARGAS.DIANA2009AGVL@GMAIL.COM

VELAZQUEZ.IRENE2010AGVL@GMAIL.COM

SALAZAR.ANA.LUCIA2011AGVL@GMAIL.COM

ROJAR.SOFIA.PAOLA2012AGVL@GMAIL.COM

ORTEGA.SOFIA.NATALIA2013AGVL@GMAIL.COM

CORTES.INGRID2014AGVL@GMAIL.COM

SANTIAGO.JOSSELINE2015AGVL@GMAIL.COM

GUERRERO.DANIELA.MARIA2007AGVL@GMAIL.COM

CONTRERAS.VALENTINA2008AGVL@GMAIL.COM

BAUTISTA.VANESSA2009AGVL@GMAIL.COM

ESTRADA.ZOILA2010AGVL@GMAIL.COM

LUNA.CINDY2011AGVL@GMAIL.COM

LARA.CINTHYA2012AGVL@GMAIL.COM

RIOS.MARTA.DANIELA2013AGVL@GMAIL.COM

AVILA.LUISA.FERNANDA2014AGVL@GMAIL.COM

ALVARADO.LUISA.MARIA2015AGVL@GMAIL.COM

CRUZ.SILVIA.MARIA2016AGVL@GMAIL.COM

SILBA.MARIA.CONCEPCION2017AGVL@GMAIL.COM

DELGADO.SARA2018AGVL@GMAIL.COM

CARRILLO.MINERVA2019AGVL@GMAIL.COM

SOLIS.OLIVIA2020AGVL@GMAIL.COM

SOTO.MARTA.PATRICIA2021AGVL@GMAIL.COM

LEON.NANCY2022AGVL@GMAIL.COM

FERNANDEZ.ANTONIA2023AGVL@GMAIL.COM

CERVANTES.ALMA.ROSA2024AGVL@GMAIL.COM

MARQUEZ.ELVIRA2007AGVL@GMAIL.COM

ESPINOSA.DIANA2008AGVL@GMAIL.COM

MEJIA.IRENE2009AGVL@GMAIL.COM

VEGA.ANA.LUCIA2010AGVL@GMAIL.COM

SANDOVAL.SOFIA.PAOLA2011AGVL@GMAIL.COM

CAMPOS.SOFIA.NATALIA2012AGVL@GMAIL.COM

CHANG.INGRID2013AGVL@GMAIL.COM

NAVA.JOSSELINE2014AGVL@GMAIL.COM

CABRERA.DANIELA.MARIA2015AGVL@GMAIL.COM

IBARRA.VALENTINA2016AGVL@GMAIL.COM

ESPINOZA.VANESSA2017AGVL@GMAIL.COM

SANTOS.ANA.LUCIA2018AGVL@GMAIL.COM

ACOSTA.SOFIA.PAOLA2019AGVL@GMAIL.COM

CAMACHO.SOFIA.NATALIA2020AGVL@GMAIL.COM

VALDEZ.INGRID2021AGVL@GMAIL.COM

FUENTES.LUZ.MARIA2022AGVL@GMAIL.COM

MARQUEZ.LORENA2023AGVL@GMAIL.COM

FRANCO.SUSANA2024AGVL@GMAIL.COM

MIRANDA.MARIA.LUISA2007AGVL@GMAIL.COM

MALDONADO.ANA.JULIA2008AGVL@GMAIL.COM

ROSAS.MARIA.ISABEL2009AGVL@GMAIL.COM

MEZA.MARIA.TERESA2010AGVL@GMAIL.COM

MOLINA.BEATRIZ2011AGVL@GMAIL.COM

TRUJILLO.MARIA.DE.LOURDES2012AGVL@GMAIL.COM

TREJO.MARICELA2013AGVL@GMAIL.COM

ROSALES.MARIA.DE.LOS.ANGELES2014AGVL@GMAIL.COM

PACHECO.MARIA.DEL.ROSARIO2015AGVL@GMAIL.COM

NAVARRO.GLORIA2016AGVL@GMAIL.COM

SAGASTUME.JOSEFINA2017AGVL@GMAIL.COM

SALGADO.ROCIO2018AGVL@GMAIL.COM

SALAS.MARIA2019AGVL@GMAIL.COM

PINEDA.TERESA2007AGVL@GMAIL.COM

SERRANO.ANGELICA2008AGVL@GMAIL.COM

RANGEL.GRACIELA2009AGVL@GMAIL.COM

FIGUEROA.MARIA.LUISA2010AGVL@GMAIL.COM

MOLLINEDO.MARIA.DE.JESUS2011AGVL@GMAIL.COM

LUNA.LUZ.MARIA2012AGVL@GMAIL.COM

LARA.LORENA2013AGVL@GMAIL.COM

RIOS.SUSANA2014AGVL@GMAIL.COM

AVILA.MARISOL2015AGVL@GMAIL.COM

ALVARADO.VIRGINIA2016AGVL@GMAIL.COM

PAREDES.LUCIA2017AGVL@GMAIL.COM

SILBA.SANDRA2018AGVL@GMAIL.COM

DELGADO.ROSA.EUGENIA2019AGVL@GMAIL.COM

CARRILLO.NORMA2020AGVL@GMAIL.COM

SOLIS.EDITH2021AGVL@GMAIL.COM

SOTO.LILIANA2022AGVL@GMAIL.COM

LEON.CECILIA2023AGVL@GMAIL.COM

FERNANDEZ.MARIA.PILAR2024AGVL@GMAIL.COM

CERVANTES.MARIA.EUGENIA2017AGVL@GMAIL.COM

MARQUEZ.MONICA2017AGVL@GMAIL.COM

ESPINOSA.FABRISIA2007AGVL@GMAIL.COM

MEJIA.FRANCISCA2008AGVL@GMAIL.COM

VEGA.ERICA2009AGVL@GMAIL.COM

SANDOVAL.MIRIAM2010AGVL@GMAIL.COM

CAMPOS.SUCELY.CECILIA2011AGVL@GMAIL.COM

CHANG.CAROLINA2012AGVL@GMAIL.COM

NAVA.CRISTINA2013AGVL@GMAIL.COM

CABRERA.ROSALBA2014AGVL@GMAIL.COM

IBARRA.KARINA2015AGVL@GMAIL.COM

ESPINOZA.SONIA2016AGVL@GMAIL.COM

SANTOS.CARMEN2017AGVL@GMAIL.COM

ACOSTA.FABIOLA2018AGVL@GMAIL.COM

CAMACHO.RAQUEL2019AGVL@GMAIL.COM

VALDEZ.ISABEL2020AGVL@GMAIL.COM

FUENTES.ALMA.DELIA2021AGVL@GMAIL.COM

DONADO.BLANCA.ESTELA2022AGVL@GMAIL.COM

FRANCO.MARIA.CRISTINA2023AGVL@GMAIL.COM

MIRANDA.LESBIA.JOSEFINA2024AGVL@GMAIL.COM

MALDONADO.GUALADUPE2017AGVL@GMAIL.COM

ROSAS.MARIA.DEL.CARMEN2007AGVL@GMAIL.COM

MEZA.VERONICA2008AGVL@GMAIL.COM

MOLINA.MARGARITA2009AGVL@GMAIL.COM

TRUJILLO.ELIZABETH2010AGVL@GMAIL.COM

TREJO.SILVIA2011AGVL@GMAIL.COM

ROSALES.ROSA.MARIA2012AGVL@GMAIL.COM

PACHECO.MARIA.ELENA2013AGVL@GMAIL.COM

NAVARRO.YOLANDA2014AGVL@GMAIL.COM

SAGASTUME.GABRIELA2015AGVL@GMAIL.COM

SALGADO.YULIANA2016AGVL@GMAIL.COM

SALAS.ADRIANA2017AGVL@GMAIL.COM

PINEDA.ARACELI2018AGVL@GMAIL.COM

SERRANO.MARTHA2019AGVL@GMAIL.COM

RANGEL.ANA.MARIA2020AGVL@GMAIL.COM

FIGUEROA.MARIBEL2021AGVL@GMAIL.COM

MOLLINEDO.ALICIA2022AGVL@GMAIL.COM

HERNANDEZ.ALEJANDRA2023AGVL@GMAIL.COM

GARCIA.CLAUDIA2024AGVL@GMAIL.COM

MARTINEZ.LAURA2007AGVL@GMAIL.COM

LOPEZ.IRMA2008AGVL@GMAIL.COM

GONZALEZ.MARIA.ISABEL2009AGVL@GMAIL.COM

RODRIGUEZ.MARIA.TERESA2010AGVL@GMAIL.COM

PEREZ.BEATRIZ2011AGVL@GMAIL.COM

SANCHEZ.MARIA.DE.LOURDES2012AGVL@GMAIL.COM

RAMIREZ.MARICELA2013AGVL@GMAIL.COM

FLORES.MARIA.DE.LOS.ANGELES2014AGVL@GMAIL.COM

CRUZ.MARIA.DEL.ROSARIO2015AGVL@GMAIL.COM

GOMEZ.GLORIA2016AGVL@GMAIL.COM

MORALES.JOSEFINA2017AGVL@GMAIL.COM

VAZQUEZ.ROCIO2018AGVL@GMAIL.COM

JIMENEZ.MARIA2019AGVL@GMAIL.COM

REYES.TERESA2020AGVL@GMAIL.COM

DIAZ.ANGELICA2021AGVL@GMAIL.COM

TORRES.GRACIELA2022AGVL@GMAIL.COM

GUTIERREZ.MARIA.LUISA2023AGVL@GMAIL.COM

RUIZ.MARIA.DE.JESUS2024AGVL@GMAIL.COM

AGUILAR.LUZ.MARIA2007AGVL@GMAIL.COM

MENDOZA.LORENA2008AGVL@GMAIL.COM

ORTIZ.SUSANA2009AGVL@GMAIL.COM

MORENO.MARISOL2010AGVL@GMAIL.COM

RIVERA.VIRGINIA2011AGVL@GMAIL.COM

RAMOS.LUCIA2012AGVL@GMAIL.COM

ROMERO.SANDRA2013AGVL@GMAIL.COM

ROBLES.ROSA.EUGENIA2014AGVL@GMAIL.COM

JUAREZ.NORMA2015AGVL@GMAIL.COM

ALVAREZ.ANA.MARIA2016AGVL@GMAIL.COM

MENDEZ.MARIA.GUADALUPE2017AGVL@GMAIL.COM

CHAVEZ.LETICIA2018AGVL@GMAIL.COM

HERRERA.PATRICIA2019AGVL@GMAIL.COM

MEDIAN.GUALADUPE2020AGVL@GMAIL.COM

MEDINA.MARIA.DEL.CARMEN2021AGVL@GMAIL.COM

DOMINGUEZ.VERONICA2022AGVL@GMAIL.COM

CASTRO.MARGARITA2023AGVL@GMAIL.COM

GUZMAN.ELIZABETH2024AGVL@GMAIL.COM

VARGAS.SILVIA2007AGVL@GMAIL.COM

VELAZQUEZ.ROSA.MARIA2008AGVL@GMAIL.COM

SALAZAR.MARIA.ELENA2009AGVL@GMAIL.COM

ROJAS.YOLANDA2010AGVL@GMAIL.COM

ORTEGA.GABRIELA2011AGVL@GMAIL.COM

CORTES.YULIANA2012AGVL@GMAIL.COM

SANTIAGO.ADRIANA2013AGVL@GMAIL.COM

GUERRERO.ARACELI2014AGVL@GMAIL.COM

CONTRERAS.MARTHA2015AGVL@GMAIL.COM

BAUTISTA.ANA.MARIA2016AGVL@GMAIL.COM

ESTRADA.MARIBEL2017AGVL@GMAIL.COM

HERNANDEZ.ALICIA2018AGVL@GMAIL.COM

GARCIA.ALEJANDRA2019AGVL@GMAIL.COM

MARTINEZ.CLAUDIA2020AGVL@GMAIL.COM

LOPEZ.LAURA2021AGVL@GMAIL.COM

GONZALEZ.IRMA2022AGVL@GMAIL.COM

RODRIGUEZ.MARICELA2023AGVL@GMAIL.COM

PEREZ.MARIA.DE.LOS.ANGELES2024AGVL@GMAIL.COM

SANCHEZ.MARIA.DEL.ROSARIO2007AGVL@GMAIL.COM

RAMIREZ.GLORIA2008AGVL@GMAIL.COM

FLORES.JOSEFINA2009AGVL@GMAIL.COM

CRUZ.ROCIO2010AGVL@GMAIL.COM

GOMEZ.MARIA2011AGVL@GMAIL.COM

MORALES.TERESA2012AGVL@GMAIL.COM

VAZQUEZ.ANGELICA2013AGVL@GMAIL.COM

CERVANTES.GRACIELA2014AGVL@GMAIL.COM

MARQUEZ.MARIA.LUISA2015AGVL@GMAIL.COM

ESPINOSA.MARIA.DE.JESUS2016AGVL@GMAIL.COM

MEJIA.LUZ.MARIA2017AGVL@GMAIL.COM

VEGA.LORENA2018AGVL@GMAIL.COM

SANDOVAL.SUSANA2019AGVL@GMAIL.COM

CAMPOS.MARISOL2020AGVL@GMAIL.COM

CHANG.MARIA.JOSE2021AGVL@GMAIL.COM

NAVA.MARTA.MARIA2022AGVL@GMAIL.COM

CABRERA.LUCIA.MARIA2023AGVL@GMAIL.COM

IBARRA.REBECA.MARIA2007AGVL@GMAIL.COM

ESPINOZA.ZULEMA2008AGVL@GMAIL.COM

SANTOS.ANA.LUCIA2009AGVL@GMAIL.COM

ACOSTA.SOFIA.PAOLA2010AGVL@GMAIL.COM

CAMACHO.SOFIA.NATALIA2011AGVL@GMAIL.COM

VALDEZ.INGRID2012AGVL@GMAIL.COM

FUENTES.ESPERANZA2013AGVL@GMAIL.COM

GALICIA.ESMERALDA2014AGVL@GMAIL.COM

FRANCO.KATHERINE2015AGVL@GMAIL.COM

MIRANDA.MARIA.ESTER2016AGVL@GMAIL.COM

MALDONADO.CATALINA2017AGVL@GMAIL.COM

ROSAS.MARIA.CONCEPCION2018AGVL@GMAIL.COM

MEZA.SARA2019AGVL@GMAIL.COM

MOLINA.MINERVA2020AGVL@GMAIL.COM

TRUJILLO.OLIVIA2021AGVL@GMAIL.COM

TREJO.MARTA.PATRICIA2022AGVL@GMAIL.COM

ROSALES.NANCY2023AGVL@GMAIL.COM

PACHECO.ANTONIA2024AGVL@GMAIL.COM

NAVARRO.ALMA.ROSA2015AGVL@GMAIL.COM

SAGASTUME.ELVIRA2016AGVL@GMAIL.COM

SALGADO.DIANA2017AGVL@GMAIL.COM

SALAS.IRENE2018AGVL@GMAIL.COM

PINEDA.ANA.LUCIA2019AGVL@GMAIL.COM

SERRANO.SOFIA.PAOLA2020AGVL@GMAIL.COM

RANGEL.SOFIA.NATALIA2021AGVL@GMAIL.COM

FIGUEROA.INGRID2022AGVL@GMAIL.COM

MOLLINEDO.JOSSELINE2007AGVL@GMAIL.COM

JIMENEZ.DANIELA.MARIA2008AGVL@GMAIL.COM

REYES.VALENTINA2009AGVL@GMAIL.COM

DIAZ.VANESSA2010AGVL@GMAIL.COM

TORRES.ZOILA2011AGVL@GMAIL.COM

GUTIERREZ.CINDY2012AGVL@GMAIL.COM

RUIZ.CINTHYA2013AGVL@GMAIL.COM

AGUILAR.MARTA.DANIELA2014AGVL@GMAIL.COM

MENDOZA.LUISA.FERNANDA2015AGVL@GMAIL.COM

ORTIZ.LUISA.MARIA2016AGVL@GMAIL.COM

MORENO.SILVIA.MARIA2017AGVL@GMAIL.COM

RIVERA.MARIA.ISABEL2018AGVL@GMAIL.COM

RAMOS.MARIA.TERESA2019AGVL@GMAIL.COM

ROMERO.BEATRIZ2020AGVL@GMAIL.COM

ROBLES.MARIA.DE.LOURDES2021AGVL@GMAIL.COM

JUAREZ.MARICELA2022AGVL@GMAIL.COM

ALVAREZ.MARIA.DE.LOS.ANGELES2023AGVL@GMAIL.COM

MENDEZ.MARIA.DEL.ROSARIO2007AGVL@GMAIL.COM

CHAVEZ.GLORIA2008AGVL@GMAIL.COM

HERRERA.JOSEFINA2009AGVL@GMAIL.COM

MEDIAN.ROCIO2010AGVL@GMAIL.COM

MEDINA.MARIA2011AGVL@GMAIL.COM

DOMINGUEZ.TERESA2012AGVL@GMAIL.COM

CASTRO.ANGELICA2013AGVL@GMAIL.COM

GUZMAN.GRACIELA2014AGVL@GMAIL.COM

VARGAS.MARIA.LUISA2015AGVL@GMAIL.COM

VELAZQUEZ.MARIA.DE.JESUS2016AGVL@GMAIL.COM

SALAZAR.LUZ.MARIA2017AGVL@GMAIL.COM

ROJAR.LORENA2018AGVL@GMAIL.COM

ORTEGA.SUSANA2019AGVL@GMAIL.COM

CORTES.MARISOL2020AGVL@GMAIL.COM

SANTIAGO.VIRGINIA2021AGVL@GMAIL.COM

GUERRERO.LUCIA2022AGVL@GMAIL.COM

CONTRERAS.SANDRA2023AGVL@GMAIL.COM

BAUTISTA.ROSA.EUGENIA2024AGVL@GMAIL.COM

ESTRADA.NORMA2007AGVL@GMAIL.COM

LUNA.EDITH2008AGVL@GMAIL.COM

LARA.LILIANA2009AGVL@GMAIL.COM

RIOS.CECILIA2010AGVL@GMAIL.COM

AVILA.MARIA.PILAR2011AGVL@GMAIL.COM

AVILA.MARIA.PILAR2011AGVL@GMAIL.COM

ALVARADO.MARIA.EUGENIA2012AGVL@GMAIL.COM

ZARAZAS.MONICA2013AGVL@GMAIL.COM

SILBA.FABRISIA2014AGVL@GMAIL.COM

DELGADO.FRANCISCA2015AGVL@GMAIL.COM

CARRILLO.ERICA2016AGVL@GMAIL.COM

SOLIS.MIRIAM2017AGVL@GMAIL.COM

SOTO.SUCELY.CECILIA2018AGVL@GMAIL.COM

LEON.CAROLINA2019AGVL@GMAIL.COM

FERNANDEZ.CRISTINA2020AGVL@GMAIL.COM

JIMENEZ.ROSALBA2021AGVL@GMAIL.COM

REYES.KARINA2022AGVL@GMAIL.COM

DIAZ.SONIA2023AGVL@GMAIL.COM

TORRES.CARMEN2024AGVL@GMAIL.COM

GUTIERREZ.FABIOLA2007AGVL@GMAIL.COM

RUIZ.RAQUEL2008AGVL@GMAIL.COM

AGUILAR.ISABEL2009AGVL@GMAIL.COM

MENDOZA.ALMA.DELIA2010AGVL@GMAIL.COM

ORTIZ.BLANCA.ESTELA2011AGVL@GMAIL.COM

MORENO.MARIA.CRISTINA2012AGVL@GMAIL.COM

RIVERA.LESBIA.JOSEFINA2013AGVL@GMAIL.COM

RAMOS.TERESA2014AGVL@GMAIL.COM

ROMERO.ANGELICA2015AGVL@GMAIL.COM

ROBLES.GRACIELA2016AGVL@GMAIL.COM

JUAREZ.MARIA.LUISA2017AGVL@GMAIL.COM

ALVAREZ.MARIA.DE.JESUS2018AGVL@GMAIL.COM

MENDEZ.LUZ.MARIA2019AGVL@GMAIL.COM

CHAVEZ.LORENA2020AGVL@GMAIL.COM

HERRERA.SUSANA2021AGVL@GMAIL.COM

MEDIAN.MARISOL2022AGVL@GMAIL.COM

MEDINA.VIRGINIA2023AGVL@GMAIL.COM

DOMINGUEZ.LUCIA2024AGVL@GMAIL.COM

ROJAS.SANDRA2007AGVL@GMAIL.COM

ORTEGA.ROSA.EUGENIA2008AGVL@GMAIL.COM

CORTES.NORMA2009AGVL@GMAIL.COM

SANTIAGO.MARICELA2010AGVL@GMAIL.COM

GUERRERO.MARIA.DE.LOS.ANGELES2011AGVL@GMAIL.COM

CONTRERAS.MARIA.DEL.ROSARIO2012AGVL@GMAIL.COM

BAUTISTA.GLORIA2013AGVL@GMAIL.COM

ESTRADA.JOSEFINA2014AGVL@GMAIL.COM

LUNA.ROCIO2015AGVL@GMAIL.COM

LARA.MARIA2016AGVL@GMAIL.COM

RIOS.TERESA2017AGVL@GMAIL.COM

AVILA.ANGELICA2018AGVL@GMAIL.COM

ALVARADO.GRACIELA2019AGVL@GMAIL.COM

CRUZ.MARIA.LUISA2020AGVL@GMAIL.COM

SILBA.MARIA.DE.JESUS2021AGVL@GMAIL.COM

DELGADO.LUZ.MARIA2022AGVL@GMAIL.COM

CARRILLO.LORENA2023AGVL@GMAIL.COM

SANCHEZ.SUSANA2024AGVL@GMAIL.COM

RAMIREZ.MARISOL2007AGVL@GMAIL.COM

FLORES.ANA.LUCIA2008AGVL@GMAIL.COM

CRUZ.SOFIA.PAOLA2009AGVL@GMAIL.COM

GOMEZ.SOFIA.NATALIA2010AGVL@GMAIL.COM

MORALES.INGRID2011AGVL@GMAIL.COM

VAZQUEZ.PATRICIA2012AGVL@GMAIL.COM

JIMENEZ.GUALADUPE2013AGVL@GMAIL.COM

REYES.MARIA.DEL.CARMEN2014AGVL@GMAIL.COM

DIAZ.PATRICIA2015AGVL@GMAIL.COM

TORRES.GUALADUPE2016AGVL@GMAIL.COM

GUTIERREZ.MARIA.DEL.CARMEN2017AGVL@GMAIL.COM

RUIZ.MARIA.CONSUELO2018AGVL@GMAIL.COM

AGUILAR.EDITH2019AGVL@GMAIL.COM

MENDOZA.LILIANA2020AGVL@GMAIL.COM

ORTIZ.CECILIA2021AGVL@GMAIL.COM

MORENO.MARIA.PILAR2022AGVL@GMAIL.COM

CORTES.MARIA.EUGENIA2023AGVL@GMAIL.COM

SANTIAGO.MONICA2024AGVL@GMAIL.COM

GUERRERO.FABRISIA2007AGVL@GMAIL.COM

CONTRERAS.FRANCISCA2008AGVL@GMAIL.COM

BAUTISTA.ERICA2009AGVL@GMAIL.COM

ESTRADA.MIRIAM2010AGVL@GMAIL.COM

LUNA.SUCELY.CECILIA2011AGVL@GMAIL.COM

LARA.CAROLINA2012AGVL@GMAIL.COM

RIOS.CRISTINA2013AGVL@GMAIL.COM

AVILA.ROSALBA2014AGVL@GMAIL.COM

ALVARADO.KARINA2015AGVL@GMAIL.COM

TOLIMA.SONIA2016AGVL@GMAIL.COM

SILBA.CARMEN2017AGVL@GMAIL.COM

DELGADO.FABIOLA2018AGVL@GMAIL.COM

CARRILLO.RAQUEL2019AGVL@GMAIL.COM

SOLIS.ISABEL2020AGVL@GMAIL.COM

SOTO.ALMA.DELIA2021AGVL@GMAIL.COM

LEON.BLANCA.ESTELA2022AGVL@GMAIL.COM

FERNANDEZ.MARIA.CRISTINA2023AGVL@GMAIL.COM

HERNANDEZ.LESBIA.JOSEFINA2024AGVL@GMAIL.COM

GARCIA.MARICELA2015AGVL@GMAIL.COM

MARTINEZ.MARIA.DE.LOS.ANGELES2016AGVL@GMAIL.COM

LOPEZ.MARIA.DEL.ROSARIO2017AGVL@GMAIL.COM

GONZALEZ.GLORIA2018AGVL@GMAIL.COM

CORTES.JOSEFINA2019AGVL@GMAIL.COM

SANTIAGO.ROCIO2020AGVL@GMAIL.COM

GUERRERO.MARIA2021AGVL@GMAIL.COM

CONTRERAS.TERESA2022AGVL@GMAIL.COM

BAUTISTA.ANGELICA2023AGVL@GMAIL.COM

ESTRADA.GRACIELA2024AGVL@GMAIL.COM

LUNA.MARIA.LUISA2017AGVL@GMAIL.COM

LARA.MARIA.DE.JESUS2007AGVL@GMAIL.COM

RIOS.LUZ.MARIA2008AGVL@GMAIL.COM

AVILA.LORENA2009AGVL@GMAIL.COM

ALVARADO.SUSANA2010AGVL@GMAIL.COM

CRUZ.MARISOL2011AGVL@GMAIL.COM

SILBA.ANA.LUCIA2012AGVL@GMAIL.COM

DELGADO.SOFIA.PAOLA2013AGVL@GMAIL.COM

CARRILLO.SOFIA.NATALIA2014AGVL@GMAIL.COM

SOLIS.INGRID2015AGVL@GMAIL.COM

SOTO.ANA.LUCIA2016AGVL@GMAIL.COM

LEON.SOFIA.PAOLA2017AGVL@GMAIL.COM

FERNANDEZ.SOFIA.NATALIA2018AGVL@GMAIL.COM

HERNANDEZ.INGRID2019AGVL@GMAIL.COM
