

I JORNADAS DE LA RED IBEROAMERICANA DE INVESTIGACIÓN SOBRE ESTUDIOS SOCIALES DE LA SALUD (RIESSAL)

Facultad de Biología, Universidad Complutense de Madrid, 12 de junio de 2025

ESTADO NUTRICIONAL Y EMPLEABILIDAD: RESULTADOS DE UNA
INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN ESCUELAS DE SEGUNDA OPORTUNIDAD

Sánchez-Álvarez M (1, 2, 4), López-Ejeda N (1, 3, 4), Tomas-Cardoso RP (1, 3, 4), Marrodán MD (1, 3, 4)



(1) Grupo de Investigación en Epidemiología Nutricional (EPINUT-UCM). <https://ucm.es/epinut>. (2) Facultad de Ciencias de la Salud y Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Universidad Internacional Isabel I de Burgos. (3) Facultad de Ciencias Biológicas, Universidad Complutense de Madrid. (4) Red Iberoamericana de Investigación: Estudios Sociales sobre Salud (RIESSAL)

INTRODUCCIÓN Y ANTECEDENTES

El empleo impacta en la salud física y mental, la identidad y el estatus social. El desempleo se ha asociado con un deterioro de salud y adoptar hábitos saludables puede incrementar las posibilidades de inserción laboral y potenciar capacidades físicas y cognitivas (1, 2). **El cuerpo normal, considerado como capital biológico y social** y su seguridad nutricional pueden estudiarse como barrera o como oportunidad para conseguir o mantener empleo.

OBJETIVO

Evaluar el impacto de una **intervención educativa integral** en los hábitos nutricionales de 15 jóvenes de itinerarios de empleabilidad de Escuelas de Segunda Oportunidad.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio piloto en itinerarios de empleabilidad de Escuelas de Segunda Oportunidad. Durante el curso Académico 2021-2022 se realizó una combinación de formación para ayudantes de cocina con educación en salud y nutrición, trabajando los hábitos saludables mediante el diseño de menús, ingesta de agua diaria, y ajuste práctico de proporciones de nutrientes. Se usó una metodología etnográfica. Se evaluó el cambio mediante **Encuesta KIDMED** (3). La calidad de la dieta (Índice de Calidad de la Dieta Mediterránea) antes y después .

RESULTADO

Se observó una **mejora en el puntaje KIDMED de calidad de dieta**. Casi la mitad de los participantes mejoraron sus hábitos (46,66%). Los comportamientos que mostraron resistencia al cambio fueron el consumo de verduras y legumbres y la reducción del consumo de bollería industrial.

DISCUSION Y CONCLUSIONES

Los resultados evidencian la eficacia de enfoques integrales. También muestran la complejidad de modificar hábitos arraigados. Se resalta la necesidad de estrategias a largo plazo y culturalmente adaptadas para lograr cambios duraderos. Estos cambios desde la escuela y en programas de inserción laboral (2) deben ser tenidos en cuenta para la inclusión social de colectivos vulnerables.



1. Matilla-Santander N, et al. Precarious employment, unemployment and their association with health-related outcomes in 35 European countries: a cross-sectional study. Crit Public Health. 2020;30(3):305–10. doi:10.1080/09581596.2019.1701183.
2. López Ejeda N, Tomás-Cardoso R. Innovación social en la inserción laboral: promoción de hábitos de vida saludable y su impacto en el empleo. Technical Report. 2023.
3. Serra-Majem L, et al. Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. Public Health Nutr. 2004;7(7):931-5.