

Estudio de los hábitos alimentarios en la profesión periodística: 2010

Antonio Rubio Campaña
Universidad Rey Juan Carlos I
Subdirector *El Mundo*
antonio.rubio@urjc.es

Alfonso de la Quintana García
Profesor Titular Interino Universidad Rey Juan Carlos
Técnico Superior y Auditor en Prevención de Riesgos Laborales
alfonso.delaquintana@urjc.es

Resumen: Este trabajo es el resultado de una encuesta realizada a 30 periodistas que trabajan en 20 empresas periodísticas para analizar los hábitos alimentarios de los periodistas. Para ello se le ha dado un cuestionario de 15 preguntas relacionadas con los posibles problemas de la mala o buena alimentación. Desde el consumo de frutas al de la compra de alimentos en máquinas. Este resultado nos permitirá comparar los hábitos alimentarios de los periodistas con las demás empresas y profesionales.

Palabras claves: Hábitos Alimentarios, Periodismo, Empresa Informativa, Prevención de Riesgos

Abstract: The methodology used in this study was a survey carried out with 25 journalists who work in 20 journalistic firms in order to analyze their eating habits. For such purpose they were handled an inquiry of fifteen questions related to possible problems derived from good or bad nourishing problems in connection with fruit consumption or the purchasing of food in vending machines. The results will allow us to see the journalists eating habits and that will also enable a comparison of differences with other professionals.

Key words: Eating Habits, Journalism, Spain, Corporate Media, Prevention of risk.

Sumario: 1. Introducción. 2. Resultados de la encuesta: 2.1. Las instalaciones en la empresa periodística. 2.2. Tipos de menús. 2.3. Horarios. 2.4. La venta por máquinas: “vending”. 2.5. El consumo de cafeína. 3. Conclusiones. 4. Bibliografía.

Summary: 1. Introduction. 2. Result of the survey: 2.1. The facilities of the company. 2.2. Types of menus. 2.4. Vending. 2.5. The consumption of caffeine. 3. Conclusions. 4. Bibliography.

1. Introducción

El objetivo de este estudio es analizar los hábitos alimentarios de los periodistas para mejorar su calidad de vida. El periodismo es una de las profesiones catalogadas como de mayor estrés, motivado por causas como: la rapidez en dar la noticia, la fuerte competencia entre medios y profesionales incluso del mismo medio, las duras condiciones laborales, la alta rotación de profesionales, hasta llegar al “profesional multiorquesta” que sirve para todo. Y

es que el viejo lema de que: un periodista es alguien que sabe de todo. Se va a cambiar por el de un trabajador que hace de todo.

Hay datos que hacen que las características de la profesión periodística se repita en todas partes, como aporta Martínez Mendoza (2009:14) que en un estudio a 158 periodistas encuestados, 88 entrevistados se mostraron en su totalidad contentos de dedicarse a esta profesión, debido a que son las satisfacciones personales las que recompensan el maltrato al que se ven sometido a diario, de las cuales el salario es solo una pequeña parte de las vicisitudes a las que se tiene que enfrentar, pero la supera, porque en casi todo ello existe una vocación por informar, y por estar en centro donde se generan lo acontecimientos importantes de la sociedad.

Situación que hizo que los profesionales de la información organizaran a finales de este siglo pasado congresos, como el celebrado en 1894 en Amberes bajo el título e Primer Congreso Internacional de la Prensa. Como señala (2000:259) Labio Bernal, Aurora. Todas estas características profesionales llevan a que los periodistas no tengan hábitos saludables, como son: el tabaquismo, la falta de descanso, poca vida social y familiar, el consumo de bebidas estimulantes y sobre todo la mala alimentación.

Especialistas en medicina de empresa como Nogareda Cuixart nos señalan que los buenos hábitos alimenticios contribuyen a reducir la fatiga, fortalecer la salud y mejorar el rendimiento personal. Porque las personas que trabajan deben aprender a seguir una alimentación acorde con su profesión.

La situación actual no es muy esperanzadora ya que la vida moderna hace que la mayoría de los profesionales coman fuera de su hogar, las empresas se nieguen a tener comedores y el auge de la venta de alimentos por máquinas expendedoras.

En el estudio se aportan datos de los problemas derivados de los hábitos alimentarios en la profesión periodística.

2. Resultados.

La encuesta se divide en cinco apartados:

2.1 Las instalaciones en las empresas periodísticas

Una de las principales recomendaciones es que las grandes empresas informativas deben tener comedores.

No solo por la comodidad de los trabajadores sino por que es más fácil implantar una cultura de hábitos saludables se puede controlar por un nutricionista la alimentación de los trabajadores. Evitando el consumo de la comida basura. Así como facilitar la alimentación al personal de trabajos nocturnos y a turnos.

El número de empresas que tienen comedor y las que no lo tienen está muy igualado. Dicen Si: 16 y No: 14. Un poco más de la mitad de las empresas periodísticas tienen comedores para sus trabajadores. El dato es importante ya que en la encuesta también figuran las pequeñas y medianas empresas.

2.2 Tipos de menús

Hablar de la importancia de un menú sano es sobradamente conocido. Pero si a eso le añadimos las constantes noticias que salen en lo medios de comunicación, como que: “Podrían salvarse más de 45.000 vidas al año si todo

el mundo se decidiera a no comer carne más de dos o tres veces por semana. (El Mundo 19/10/10). O datos como los que no aporta Diario Médico 28/10/10): “En Europa hay 130 millones de personas obesas y en España un 37% de la población tiene sobrepeso y un 15% obesidad. El gasto sanitario en España derivado de la obesidad y las enfermedades relacionadas asciende a 2.5000 millones de euros al año. La Organización Internacional del Trabajo establece que los efectos de una mala alimentación en el lugar de trabajo producen una salud precaria, falta de energía, pérdida de coordinación, menor capacidad de aprendizaje, y de productividad y competitividad. Promover una alimentación saludable entre los trabajadores que cada día especialmente en las grandes ciudades, comen fuera de casa es el objetivo del Proyecto Europeo FOOD. Entre las recomendaciones que se dan a los restauradores se insta a ofertar dos tamaños de ración, a favorecer la cocina al vapor, al horno o a la parrilla, además de poner a disposición del cliente diferentes especias para aliñar los platos, y a servir las salsas por separado para que cada comensal se sirva la cantidad deseada. Además se aconseja resaltar las opciones saludables de la carta y usar el aceite de oliva para los aliños y la cocina, o bien de girasol con alto contenido ácido oleico”. Y que: “Una dieta rica en alfa-carotenos protege de enfermedades como el cáncer y largan nuestra vida, según un estudio del Centro de Control y Prevención de las Enfermedades de Atlanta”. Los alfa-carotenos son los vegetales de color amarillos, naranjas y de color verde oscuro. (Abc 24/11/2010).

Bastan estas noticias para concienciarnos de la importancia de un menú saludable.

De la encuesta se obtuvieron estos resultados:

Tenían menús diarios 14 cafeterías y 16 no lo tenían. El tener un menú supone una ventaja para la cafetería que puede tener mayores beneficios económicos y de comodidad y para el trabajador que puede tener un mayor ahorro. El estudio y la exigencia de la empresa de que los menús sean de calidad repercuten en la salud no solo física sino mental de sus trabajadores. Ya que son muchas las horas que los trabajadores permanecen en la empresa.

Respecto al servicio de buffet solo dicen disfrutarlo 5 periodistas y 25 No.

El tener este servicio no deja de ser un privilegio. Ya que lo más económico para las empresas es poner un menú único del día. Este servicio lo tienen en la mayoría de los casos las grandes empresas.

Los menús para celíacos es todavía mínimo. Tan solo 3 empresas lo tienen frente a 27 que no lo ofrecen a sus trabajadores. La aparición de trabajadores con esta enfermedad hace que algunas empresas opten por crear menús para celíacos. Pero una minoría solo 3 de los encuestados lo tienen. Esto obliga a los celíacos a tener que estar en continua alerta a la hora de alimentación.

El problema de la obesidad está mejor tratado por los comedores de empresas ya que 9 de los encuestados dicen SI frente a 17 periodistas que dicen NO. El problema de la obesidad ha calado más en los comedores de las empresas.

Pero no de una manera importante, ya que aunque triplica al número de empresas que tienen menú para celíacos, los menús preparados para evitar la obesidad son todavía pocos.

Los precios van desde:

2,2 euros. 2 Personas.

5,25 euros. 1

5,72 euros.	4
7,45 euros.	1
8 euros.	4
9,5 euros.	1
10 euros.	3

Por lo que la mayoría de los encuestados hace una comida desde 2,2 euros hasta 8 euros. Siendo por 5,72 y 8 euros el precio en el que coinciden más periodistas. Hay que destacar que los precios más elevados nos pueden indicar que no son menús de empresa sino de restaurantes cercanos a empresa.

La existencia de verduras es un dato muy positivo que la verdura exista en los menús siempre y que solo 1/3 de los encuestados diga que no lo tienen en sus menús.

La fruta en el postre es también otro dato muy positivo. Ya que una mayoría de menús que ofrecen fruta siempre frente a 1/3 que no.

2.3 Horarios

Generalizando es muy difícil hoy día en el mundo laboral, poder cumplir horarios a la hora de comer saludablemente. Ya Mónica Gehner (2009:2) con motivo de los cambios de hábitos saludables en los últimos tiempos nos dice que: como resultado de todo ello, hay menos casos de enfermedades infecciosas y más de enfermedades crónicas. Por ejemplo, se calcula que el número de fumadores aumentará del millones actual a cerca de 1,6 millones dentro de 20 años, aproximadamente. Ello provocará un incremento de las muertes relacionadas con el tabaquismo, de 3,5 millones hoy día a cerca de 10 millones. El tabaco matará a más gente que cualquier otra enfermedad aislada, y más que la suma de todos los casos de HIV, tuberculosis, mortalidad maternal, accidentes de tráfico, suicidios y homicidios. El 70 % de dichas muertes se producirá en países en desarrollo. Una tendencia similar se observa en otras enfermedades crónicas, así se calcula que en el año 2025, el número de diabéticos en todo el mundo habrá aumentado cerca de un 45 % en los países desarrollados y un 170 % en países en vías de desarrollo.

Como muy bien señala Nogareda Cuixart respecto al problema de trabajos nocturnos (NTP 310, INSHT): Algunos parámetros biológicos, como la secreción de endocrina, la tensión arterial, las secreciones digestivas y urinarias, la frecuencia cardiaca, etc. funcionan más lentamente durante la noche, especialmente hacia las 23 horas de la madrugada.

La desincronización biorrítmica que se produce en estos tipos de trabajo afecta principalmente al aparato digestivo y al sistema nervioso. Además este último puede potenciar a su vez a los efectos negativos que sufre el aparato digestivo. Desde el punto de vista nutricional, los alimentos están mal repartidos a lo largo de la jornada y suelen ser de alto contenido calórico con abuso de la ingesta de grasas; en el trabajo nocturno suele haber aumento del consumo de café, tabaco y excitantes para combatir el sueño.

Los horarios en la profesión periodística han sido y son un problema por la idiosincrasia de las labores informativas. Basta como ejemplo que nos da Labio Bernal, Aurora (2001:85) sobre las negociaciones entre los periodistas y los editores de prensa en que la jornada de trabajo se ve de diferente manera. Los sindicatos hablan de 35 horas semanales, mientras la Patronal habla de horas anuales, 1664, que salen a más 7 de horas por jornada. Además, los sindicatos

hablan de 15 minutos de descanso por jornada y de 2 días de descanso, preferentemente sábados y domingos. La AEDE omite el descanso de 15 minutos y establece un descanso semanal rotativo, de lunes a domingo. Los horarios de los comedores ofrecen un servicio de almuerzo y cena a casi la mitad de los encuestados. La otra mitad solo da almuerzos. El dato es positivo ya que es un servicio para la mayoría. Y que las empresas que solo ofrecen almuerzo, es por que no tienen apenas tránsito de personas en las horas nocturnas.

Comedores con almuerzo y cena 7

Comedores solo con almuerzo 4

10. ¿Qué tiempo tiene para comer?

El tiempo disponible para comer es:

Tiempo	Personas
15 minutos	1
30 minutos	1
45 minutos	1
60 minutos	12
90 minutos	2
100 minutos	1
120 minutos	4
150 minutos	1

Es muy positivo que la mayoría de los encuestados 12 diga que tiene 60 minutos para almorzar. Y 120 minutos lo tienen 4 trabajadores. Con lo que la mayoría tiene un espacio de tiempo más que aceptable. Aunque hay casos preocupantes, para la salud de los periodistas en los que solo se dispone de 15, o 30 o 45 minutos. Y otros casos preocupantes para la salud de la empresa en los que disponen de 120 a 150 minutos para comer.

2.4. La venta por máquinas expendedoras. Vending.

La instalación de estas máquinas representa una comodidad y un ahorro de dinero y espacio para las empresas. Pero pueden ser perjudiciales para los trabajadores ya que en muchos casos se consumen productos poco sanos como la bollería industrial, que afectan a la salud del trabajador. Tal es la amenaza que ha supuesto para la salud de los niños que el Gobierno aprobó una ley que limita la venta de bollos y refrescos en los colegios.

Por medio de la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (Efe/El País: 3/9/2010)

La mayoría de las empresas poseen estas máquinas¹¹. De hecho 25 periodistas dicen que sus empresas las tienen máquinas, frente tan solo 3 que dicen no tenerlas.

Este dato es muy importante porque nos puede llevar a como la alimentación de los periodistas está tendiendo más a estas máquinas que a ir a la cafetería. Donde pueden consumir productos más naturales.

Estas máquinas pueden tener el riesgo de administrar alimentos de peor calidad. Pero por motivos de tiempo o porque no existe cafetería, los periodistas consumen los productos de las máquinas de “vending”.

Un análisis de las principales sustancias que contienen los alimentos que se venden en esas máquinas nos resulta:

E-104 E-300 E-481

E-122	E-320	E-500
E-124	E-322	E-570
E-171	E-331	E-621
E-200	E-338	E-627
E-200	E-341	E-627
E-202	E-412	E-631
E-211	E-450	E-903
E-223	E-471	E-950
E-227	E-471	E-951
E-262	E-472	E-952
E-281	E-472	
E-282	E-475	

Para comprender fácilmente estos componentes hay que clasificarlos en: Colorantes alimentarios: E-100 a 200. Conservantes: E-200-300. Antioxidantes, emulsificantes y estabilizantes permitidos: E-300 a 400. Emulsificantes y agentes espesantes: E-400 a 500. Potenciadores de sabor: E-600 a 700. Los colorantes que más se utilizan son los que producen el color rojo, amarillo y blanco. Es curioso que estos componentes como el E-570 sea ácido esteárico obtenido de la semilla del algodón. O los E-950, 951, 952 que son edulcorantes.

En principio el consumo de estas sustancias no es perjudicial para el ser humano. Pero si es importante que se tenga en cuenta que existe la IDA: La Ingesta Diaria Admisible y que mide los miligramos máximos que puede consumir una persona por cada kilogramo de peso corporal por día. También es curioso señalar que estos productos al contener grasas animales y algunos casos de dudosa procedencia, muchas religiones prohíben su consumo. En la venta de productos de las máquinas hay que señalar que los datos cambian mucho entre consumo de bebidas y alimentos. Ya que el consumo mayoritario es de bebidas. Así dicen No consumir nada 14 personas de las encuestadas. Pero aún así, el total de las personas (17), que consumen alimentos en estas máquinas lo supera. Y como dato curioso hay personas que toman hasta 5 alimentos al día. Con lo que ello puede representar.

2.5 El consumo de cafeína

El consumo de bebidas con cafeína es algo inherente a la profesión periodística como generadora de estrés. Siempre se supuso que el consumo de cafeína era nocivo para la salud. Pero hay estudios recientes en los que se considera que el café y el té son protectores del cáncer cerebral. Se basan en un estudio, dirigido por Dominique S. Michaud, de la Universidad de Brown, en Estados Unidos, que contó con los datos alimenticios de más de 410.000 personas entre 25 y 70 años. Y en el que los participantes fueron reclutados entre 1991 y 2000. Fueron analizados durante casi nueve años, haciendo hincapié en la cantidad de café y té consumidos.

Los investigadores observaron que beber 100ml por día puede disminuir el riesgo de glioma en un 34%. Esta protección es ligeramente superior en los hombres y parece aplicarse únicamente a lo gliomas. (Diario Medico. 23/11/2010).

De los encuestados se deduce que: Es importante señalar que 13 personas todos los días consuman 2 bebidas de estas maquinas, 9 consuman solo una y

3 personas tres bebidas. Esto supone que un total de 25 personas, una amplia mayoría utiliza los servicios de estas máquinas. Respecto a las bebidas de Cola hay que señalar que a pesar de no conocerse exactamente su fórmula, contienen ácido fosfórico, que es el responsable del tan conocido efecto antioxidante. Y que el consumo de las bebidas que se consuman debe tener un ph. bajo ya que sino pueden producir caries.

También hay que señalar adiciones como la del café. Hay cafeterías como la de El País que se consumen 4 Kg. de café molido al día. Este consumo junto al fuerte estrés de la profesión periodística hace que el medicamento más demandado sea Almax y posteriormente los analgésicos. Lo que puede estar muy relacionado con el dato de la enfermería en el que la báscula junto con el aparato de tomar la tensión sean los servicios más solicitados.¹

3. Conclusión

Se debe concienciar a las empresas periodísticas y a los periodistas lo importante que es tener una buena alimentación para la salud en el lugar de trabajo.

En los casos en la que la empresa tenga comedor, sería aconsejable que la alimentación sea controlada por un especialista en nutrición.

La cafetería debería tener un horario abierto a los turnos nocturnos para evitar el consumo de comida basura.

Implantar la cultura de la buena alimentación entre los trabajadores. Además de fomentar una comida caliente al día. Mejor si es con la familia.

La máquinas de venta de alimentos solo deberían vender productos saludable.

Este estudio puede servir de referencia para comparar los hábitos alimentarios con otras profesiones. Aunque posiblemente debido a que los catering y las máquinas de “vending” suministran a todo tipo de empresas, el resultado sea muy parecido.

Hay que concienciar a la opinión pública para que exija una transparencia total y absoluta en el contenido de los alimentos. No dejándose presionar por acciones de lobby. Sino atendiendo a la salud de los ciudadanos, antes que a los beneficios económicos de las empresas.

Si “somos lo que comemos”, las consecuencias de la falta de alimentos sanos se traducirá en las empresas en un mayor número de enfermedades.

Si el consumo de café sigue creciendo como el de las bebidas energéticas, las consecuencias para el corazón de los periodistas van a ser muy reales.

¹ Especial El País 10.000, lunes 18 octubre 2004 Pág. 239.

Actas – II Congreso Internacional Latina de Comunicación Social – Universidad La Laguna, diciembre de 2010

Se puede deducir que la mitad de las empresas tienen comedores o cafetería. Y la mitad de las cafeterías tienen menús. Esto supone rentabilidad para la cafetería, para los trabajadores y la empresa, en tiempo y en salud.

Según el estudio, las cafeterías permiten un mayor consumo de productos sanos. De hecho ofrecen siempre verdura y fruta en sus menús, 15 cafeterías frente a 5. No obstante todavía son pocas las cafeterías que tienen menús para celíacos y obesos.

Es muy positivo -debido a la falta de horarios rígidos de la empresa periodística- que para los periodistas haya una mayoría de cafeterías que tengan el servicio de almuerzo y cena.

El tiempo para comer que tienen los periodistas es para la mayoría aceptable. Aunque hay algunos casos preocupantes que solo tienen 25 ó 30 minutos para comer.

Frente a la existencia de las cafeterías se observa un auge del “vending” o venta por máquinas expendedoras. Es normal para las empresas, sobre todo para las pequeñas, pues es más económico y fácil tener estos servicios que un comedor o cafetería. Por supuesto que hay una parte importante de los entrevistados que hacen uso de estas máquinas y no solo para el consumo de bebidas. Ya que algunos consumen hasta 5 productos alimenticios. Lo que si ese dato se traslada al futuro, las consecuencias en la mala alimentación pueden ser más que preocupantes. Por ello hay que exigirles a los distribuidores de estas máquinas la máxima calidad en sus productos. Como ya han hecho muchos colegios exigiendo la venta de frutas y prohibiendo la bollería industrial.

4. BIBLIOGRAFÍA

Encuesta Nacional de condiciones de trabajo.

http://www.insht.es/Observatorio/Contenidos/InformesPropios/Desarrollados/Ficheros/Informe_VI_ENCT.pdf

Gehner, Mónica (1999): Comunicación para una mejor salud global. Revista Quark, 16, 6pp. Universitat Pompeu Fabra. Barcelona, recuperado el 19 de noviembre de 2010.

Giddens, A, (1998): El cuerpo: alimentación, enfermedad y envejecimiento. Sociología. Ed. Alianza. Madrid.

Labio Bernal, Aurora (2001): La profesión periodística ante los intereses de la estructura informativa. Una aproximación al tema. Revista Ámbitos, 6, páginas 81-94. Universidad de Sevilla, recuperado el 15 octubre de 2010.

Labio Bernal, Aurora, Diario de Cádiz: Historia y Estructura informativa (1867-1898), pp. 259-262. Ámbitos para la Comunicación, 005, Sevilla, 2000.

Martínez Mendoza, Sarrelly et al (2009): La condición laboral del periodista en Chiapas. RLCS, Revista Latina de Comunicación Social, 64, páginas 444 a 460. La Laguna (Tenerife): Universidad de La Laguna, recuperado el 2º de noviembre de 2010.

http://www.revistalatinacs.org/09/art/37_836_27_Chiapas/Mendoza_et_al.html
DOI:10.4185/RLCS-64-2009-836-444-460

Grande Covian, F. (2007): Nutrición y Salud. Francisco Grande Covian. Temas de Hoy.

NTP 310: Trabajo nocturno y trabajo a turnos: alimentación.

Silvia Nogareda Cuixart.

http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/ntp_310.pdf

San Sebastián Cabases, Javier(1999): Anorexia y bulimia. Revista de la juventud. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud. Nº 47, pp. 17-22 Dic.

CURRICULUM DE LOS AUTORES.

Antonio Rubio Campaña (Melilla, 1951).

PROFESOR de la Universidad Rey Juan Carlos y de los MASTER de EL MUNDO/San Pablo CEU y la Universidad Ramón Llull/ Blanquerna en la asignatura Periodismo de Investigación.

Teléfonos: 609.145580 y 91.359. 8143. antonio.rubio@urjc.es

-SUBDIRECTOR del diario EL MUNDO.

-DOCTOR por la Universidad Complutense de Madrid (septiembre 2006): *Periodistas españoles en la guerra del Rif –Marruecos-1921-1923. Origen del Periodismo de Investigación en España.*

-También ha impartido durante dos años la asignatura Tecnología de la Información Escrita (TIE) en la Universidad Rey Juan Carlos y fue PROFESOR del INSTITUTO OFICIAL de RADIO TELVISIÓN ESPAÑOLA.

-Comenzó en 1974 en el diario barcelonés Tele/Express, más tarde en el Periódico de Cataluña (1979), la revista Entrevistó (1981) y Cambio 16 (1989-1993).

-En 1994 se incorporó como redactor jefe de Investigación en el diario El Mundo.

-El Periodismo de Investigación lo ha realizado tanto en radio como en televisión. En 1997 fue cofundador y director de la productora de televisión “Background”, que realizó diversos trabajos sobre la “guerra sucia” para la cadena Tele-5.

-Guionista y director de investigación de la serie de 26 capítulos “Crónica de una generación: 1975-2000” de EL MUNDO-TV para Antena-3.

Actas – II Congreso Internacional Latina de Comunicación Social – Universidad La Laguna, diciembre de 2010

-Es miembro del Global Investigative Journalism y del Grupo de Estudios Avanzados de Comunicación (GEAC) de la Universidad Rey Juan Carlos.

-CODIRECTOR del “I y II Encuentro entre el Periodismo de Investigación y la Historia”. Facultad de Ciencias de la Comunicación de la URJC.

-Autor de los libros *Quini, del secuestro a la libertad* (1981); *El caso Interior* (1995); *El origen del GAL* (1997) y *Lobo, un topo en las entrañas de ETA* (2003).

-Especialista en temas de narcotráfico, terrorismo, “guerra sucia”, servicios de inteligencia, corrupción política y económica, etc.

-Algunas de sus revelaciones periodísticas (Documentos de Sokoia, GAL, Fondos Reservados, fuga de Luis Roldán, escuchas y papeles del CESID, caso Zabalza, Jesús Gil y la corrupción en Marbella y las investigaciones sobre el 11-M) han servido para abrir procedimientos judiciales y casos políticos. Sus informaciones propiciaron que el director del CNI, Alberto Saiz, tuviera que presentar su dimisión en julio de 2009

-Por sus trabajos periodísticos ha recibido los PREMIOS “Club Internacional de Prensa”, “Lumbreras” del programa radiofónico “Protagonistas” y el “León Felipe”.

Alfonso de la Quintana García (Jerez de la Frontera 1965).

1990-1991. MASTER EN DIRECCIÓN Y ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS. (M.B.A) Internacional. Escuela Europea de Negocios. Madrid.

2003-2004. MASTER EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES. (Técnico en Prevención de Riesgo, especialidad: Ergonomía, Sanidad y Seguridad e Higiene)

2005. CURSO DE AUDITOR EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES. Escuela Julián Besteiro.

1994. DOCTOR EN CIENCIAS DE LA INFORMACION. Cum Laude por la Universidad Complutense de Madrid. Con la Tesis “Productividad y comportamiento humano”.

1985-1990. LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA INFORMACIÓN. Universidad Complutense de Madrid.

1988-1990. TECNICO ESPECIALISTA EN MARKETING. Instituto de Formación Profesional CEU.

2008. Curso Superior de: “EXPERTO EN GESTIÓN LABORAL” 250 horas.

Actas – II Congreso Internacional Latina de Comunicación Social – Universidad La Laguna, diciembre de 2010

1989. **Premio accésit** en el concurso periodístico UNICEF, sobre el tema "CONVENCIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS SOBRE LOS DERECHOS DEL NIÑO".

1999. Me concedieron en el Ayuntamiento de Cádiz una placa por el proyecto empresarial de la revista de AFEMEN con coste cero.

EXPERIENCIA LABORAL.

1987, 1988, 1989 Estuve como colaborador en la cadena SER.

1990. Colaboré con la Editorial S.M. en la redacción de los 25 años del Colegio Mayor Universitario CHAMINADE.

1992-1995. Director del seminario "DIRECCIÓN Y GESTIÓN DE EMPRESAS INFORMATIVAS", organizado en el C.E.U.

1991-1995. Colaborador en el Departamento de Empresa Informativa, de la Facultad de Ciencias de la Información de la Universidad Complutense.

1991-1995. Profesor-becario de Empresa Informativa en el C.E.U. de Periodismo.

1994. Seleccionado para el programa del Voluntariado de Naciones Unidas.

1995. Seleccionado para el programa Jóvenes Doctores en Méjico, organizado por el Ministerio de Asuntos Exteriores y el Gobierno Mejicano.

1994-2004. Profesor Adjunto de la asignatura de Gestión de la Empresa Informativa de la Universidad San Pablo CEU.

1995-2000. Realizo estudios de marketing para la Gerencia del Diario El Mundo.

1999. Desde esta fecha soy profesor del Master "La industria audiovisual iberoamericana" de la Universidad Internacional de la Rábida.

2000-02. Participé en el Programa INTERCAMPUS de la Agencia de Cooperación Española para fomentar la cooperación entre las Universidades Chilenas y la San Pablo CEU. Además de dar conferencias sobre "La función de las empresas periodísticas españolas durante la transición". Y realizar programas de Masters y formación de Doctores con Universidades Chilenas.

2002. Participo en el Programa INTERCAMPUS de Agencia Española de Cooperación Internacional en la Universidad Autónoma de Chiapas, Méjico.

2004. Participo en el Programa ERASMUS con un ciclo de conferencias en la Universidad LUMSA de Roma, Italia.

Actas – II Congreso Internacional Latina de Comunicación Social – Universidad La Laguna, diciembre de 2010

2005. Profesor Titular Interino de Empresa Periodística de la Universidad Rey Juan Carlos.

2007. Director del Congreso Internacional “La Información Periodística y sus aplicaciones” celebrado en la Universidad Austral de Chile.

2010. Director de las Jornadas: “Taller de Coaching e Inteligencia Emocional, Inteligencia Emocional Técnica de búsqueda de Empleo”.

TRABAJOS DE MARKETING REALIZADOS

Estos trabajos de investigación han sido realizados para el diario El Mundo.

“La Producción de la Redacción de El Mundo y El País en Bruselas”.

“Estudios Comparativos y cualitativos de los diarios: ABC, El País y El Mundo”.

“Estudio de la productividad de las redacciones de El Mundo y El País en Cataluña y Andalucía”.

“Estudio de las promociones en 27 diarios españoles”.

“Estudio comparativo de la Prensa en España y el resto de Europa”.

PUBLICACIONES.

“El Despertador Americano, el despertador de las Américas”. Congreso Internacional de El Periodismo en el siglo XVIII. Organizado por el CSIC. Madrid, 1989.

“La Prevención de Riesgos en las Empresas Informativas”. Capítulo del libro: Comunicación Informativa y Nuevas Tecnologías. J. Carvajal y G. Rodríguez. Chile 2009. ISBN

“Los Riesgos en la Profesión Periodística”. I Congreso Internacional de Periodismo. Valdivia. Chile. 2007.

“La prevención de Riesgos en los Ruterros”. n ° 31 en la Revista: Riesgo Laboral. 2010.

“La prevención de Riesgos en los Diseñadores Gráficos”. Comunicación publicada en las I Jornadas de Diseño en la Sociedad de la Información. Celebrado en la Universidad Rey Juan Carlos I. 2009.

“Los riesgos laborales entre la fotografía analógica y la digital” Comunicación publicada en las II Jornadas de Diseño en la Sociedad de la Información. Celebrado en la Universidad Rey Juan Carlos I. 2010.

“La situación de los becarios en los medios de Comunicación: 2010”.

Actas – II Congreso Internacional Latina de Comunicación Social – Universidad La Laguna, diciembre de 2010

Comunicación publicada en el II Congreso Internacional Comunicación 3.0: Nuevos Medios, Nueva Comunicación”. Celebrado en la Universidad de Salamanca. 2010. ISSN

COMUNICACIONES

“Rentabilizar las Empresas informativas, humanizándolas” Colegio Universitario San Pablo CEU. 1994.

“Caso: Le Monde y El Mundo. Dos modelos de participación de los periodistas en las Empresas Informativas. Jornadas La Información Valor Social. Universidad San Pablo CEU. 1998.

“Cómo Crear una Empresa” Organizado por la Universidad San Pablo CEU, Cámara de Comercio de Madrid y SECOT. Director de las Jornadas. 2001.

“Gestión Administrativa de Periodismo”. Universidad Autónoma de Chiapas, Méjico. 2002.

“Líneas de Investigación Social en Chiapas y Europa”. Universidad Autónoma de Chiapas, Méjico. 2002.

“Metodologías de Investigación”. Universidad Autónoma de Chiapas, Méjico. 2002.

“Fundamento e Historia del periodismo, Taller de Periodismo Internacional”. Universidad de San Sebastián, Concepción, Chile. 2001.

“La dirección estratégica”. Universidad Internacional de Andalucía. 1999.

“Recursos Humanos y Formación en un Canal de Televisión”. Universidad Internacional de Andalucía. 2000.

“Mercados del Producto Audiovisual”. Universidad Internacional de Andalucía. 2007.

“Recursos Humanos y Evaluación Continua en el Sector Audiovisual”. Universidad Internacional de Andalucía. 2004.

“Profesiones, Equipos Humanos y Formación Continua en el Sector Audiovisual”. Universidad Internacional de Andalucía. 2002.

TESIS DIRIGIDAS

2010. “Pemán , cronista político del tardofranquismo” de Don José Peña González, aprobada con Sobresaliente Cum Laude por Unanimidad.

2010. “Familia Televisión y Escuela: La Formación de televidentes críticos” de Doña Lucía Tascón.

**LA ALIMENTACIÓN DE LOS PERIODISTAS EN 20 EMPRESAS
PERIODÍSTICAS.**

1. Nombre de la empresa	nº trabajadores	
Telecinco	3	
Academia de C. Arte y Televisión	2	
Unidad Editorial	1	
Europa Press	1	
Coaguan	1	
Telefónica	1	
Zebratur	1	
La Sexta	1	
Soria Impresióna s	1	
Infoprensa Visual S.L	1	
La SER	1	
RTVE	1	
Grupo VSL	1	
Mac Cann Erikson	1	
Bolsamanía	2	
AVNC	1	
Servimedia	1	
COPE	1	
Sogecable	2	
Telemadrid	1	
	25	NS/NC:5

Actas – II Congreso Internacional Latina de Comunicación
Social – Universidad La Laguna, diciembre de 2010

2. ¿Tienen comedor para los trabajadores?	SI:16	NO:14	NS/NC: 0
3. ¿Tienen menú diario?	SI:14	NO:16	NS/NC: 0
4. ¿Tienen buffet?	SI:5	NO:25	NS/NC: 0
5. ¿Tienen menú para celíacos?	SI:3	NO:27	NS/NC: 0
6. ¿Tienen menú para obesos?	SI:9	NO:17	NS/NC:3
7. ¿Qué precios tienen los distintos menús?			
	2,2	2	NS/NC:14
	5,25	1	
	5,72	4	
	7,45	1	
	8	4	
	9,5	1	
	10	3	
8. ¿Cuántas veces hay verduras a la semana?	SIEMPRE:15	NO: 5	NS/NC:10
9. ¿Siempre hay fruta de postre?	SI:15	NO:5	NS/NC:10
10. ¿qué horarios tienen los comedores?			NS/NC:19
Comedores con almuerzo y cena	7		
Comedores solo con almuerzo	4		
11. ¿Qué tiempo tienes para comer?			NS/NC:7
Tiempo	Personas		
15 minutos	1		
30 minutos	1		
45 minutos	1		
60 minutos	12		
90 minutos	2		
100 minutos	1		
120 minutos	4		

Actas – II Congreso Internacional Latina de Comunicación Social – Universidad La Laguna, diciembre de 2010

150 minutos 1

12. ¿Hay máquinas de bebidas y de bocadillos? SI:25 NO:3 NS/NC:2

13. Intenta poner los principales colorantes aditivos, conservantes, etc. de esos productos que se venden en esas máquinas

E-104	E-300	E-481
E-122	E-320	E-500
E-124	E-322	E-570
E-171	E-331	E-621
E-200	E-338	E-627
E-200	E-341	E-627
E-202	E-412	E-631
E-211	E-450	E-903
E-223	E-471	E-950
E-227	E-471	E-951
E-262	E-472	E-952
E-281	E-472	
E-282	E-475	

14 ¿Cuántos cafés, colas, refrescos te tomas en un día? NS/NC:1

nº consumiciones	Personas
0	4
1	9
2	13
3	3

15. ¿Cuántos alimentos al día tomas de esas máquinas? NS/NC: 0

Alimentos	Consumidores
0	13
1	8
2	5
3	3
4	0
5	1

Actas – II Congreso Internacional Latina de Comunicación
Social – Universidad La Laguna, diciembre de 2010

Dirección Texas.

http://www.utsa.edu/safety/#/workplace/contact_oh_wci