

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
SALUD

Carrera de Nutrición y Dietética

**“NIVEL DE CONOCIMIENTO Y CONSUMO DE FRUTAS
Y VERDURAS EN TRABAJADORES DEL CAMPOSANTO
PARQUE DEL RECUERDO, LIMA-PERÚ”**

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciado en Nutrición y Dietética

Autores:

Mayra Alexandra Capcha Ventura

Brian Victor Mamani Condori

Asesor:

Mg. Giancarlo Bessombes Naveda

Código ORCID 0000-0001-9914-2671

Lima - Perú

2025

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	JACQUELINE SUSANA SAYAN BRITO
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	KAREN JUDITH ADAMS UBALDO
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	MASTER GIANCARLO BESSOMBES NAVEDA
	Nombre y Apellidos

Informe de Similitud



Página 2 of 74 - Integrity Overview

Identificador de la entrega Ircoid:1:3249189986




14% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
- ▶ Quoted Text
- ▶ Cited Text
- ▶ Small Matches (less than 16 words)

Top Sources

- 13%  Internet sources
- 0%  Publications
- 7%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Dedicatoria

Dedico este trabajo de investigación, en primer lugar, a Dios, fuente de toda sabiduría y fortaleza, quien iluminó nuestro camino en cada paso. A nuestros padres, pilares de amor y sacrificio, cuyo apoyo incondicional nos impulsaron a alcanzar esta meta. A nuestra familias y amigos en general por apoyarnos y motivarnos incondicionalmente en estos 5 años de estudios.

Agradecimiento

Agradecemos a Dios por concedernos salud y protegernos durante toda nuestra carrera profesional.

A nuestros padres por su gran apoyo y quienes nos enseñaron siempre a perseverar y no rendirnos ante nada.

A nuestro profesor Giancarlo Bessombes Naveda por sus enseñanzas, disposición y asesoramiento que contribuyeron a la realización de nuestro trabajo de investigación.

Tabla de contenidos

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	13
1.1 Realidad problemática	13
1.2. Antecedentes:.....	16
1.2.1. Antecedentes Internacionales:	16
1.2.2. Antecedentes Nacionales:	18
1.3. Bases Teóricas:	21
1.3.1. Adultez.....	21
1.3.2. Nivel de Conocimiento	22
1.3.3. Consumo de frutas y verduras	25
1.4. Justificación:	32
1.5 Formulación del problema	33
1.5.1. Problema General	33
1.5.2. Problemas Específicos	33
1.6 Objetivos.....	34
1.6.1. Objetivo general.....	34
1.6.2. Objetivos específicos	34
1.7 Hipótesis	34
1.7.1. Hipótesis general	34

1.7.2. Hipótesis específicas.....	35
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	36
2.1. Tipo de investigación:.....	36
2.2. Población y muestra:.....	36
2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos	38
2.3.1. Técnica.....	38
2.3.2. Instrumentos	38
2.3.3 Procedimientos de datos	39
2.3.4 Análisis de datos:.....	40
CAPÍTULO III: RESULTADOS	43
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN	51
Limitaciones de la investigación:	53
Implicancias de la investigación:.....	53
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES	55
REFERENCIAS	56
ANEXO N° 1	61
ANEXO N° 2	62
ANEXO N° 3	64
ANEXO N° 4	65
ANEXO N° 5	66

ANEXO N° 6.....	70
ANEXO N° 7.....	71
ANEXO N° 8.....	73

Índice de tablas

Tabla 1 Género y Edad de los trabajadores del Camposanto Parque del Recuerdo.	43
Tabla 2 Tabla de Género con Nivel de Conocimiento y Frecuencia de Consumo	47
Tabla 3 Tabla cruzada de Nivel de Conocimiento con Grado de instrucción	48
Tabla 4 Tabla cruzada de Nivel de Conocimiento con Frecuencia de Consumo	49
Tabla 5 Tabla cruzada de Nivel de Conocimiento con Frecuencia de Consumo.	50

Índice de Figuras

Figura 1 Grado de instrucción de los trabajadores del Camposanto Parque del Recuerdo	44
Figura 2 Nivel de Conocimiento sobre frutas y verduras.....	45
Figura 3 Frecuencia de consumo de frutas y verduras	46

Resumen

Actualmente, en el campo de la nutrición y dietética, es primordial una alimentación saludable para la salud ya que contienen un alto contenido en fibra dietética, vitaminas y minerales que nos ayudarán a prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida.

El objetivo del estudio fue determinar la asociación entre el nivel de conocimiento y el consumo de frutas y verduras en trabajadores del Camposanto Parque del Recuerdo, Lima - Perú.

El presente estudio tuvo un enfoque cuantitativo, transversal y correlacional. La muestra de estudio fueron 40 trabajadores entre 28 y 60 años. Se utilizó como instrumento un cuestionario y una frecuencia de consumo. Para el análisis descriptivo y correlacional, se usaron el Microsoft Excel 2016 y el programa SPSS.

El nivel de conocimiento y la frecuencia de consumo de frutas y verduras tienen una asociación estadísticamente significativa ya que obtuvo un p valor de 0.002 siendo menor a 0.05.

Se concluyó que el nivel de conocimiento de frutas y verduras está asociado con el consumo de los mismos ya que tuvo mayor impacto la frecuencia de consumo de frutas y verduras debido a que resultó en inadecuado en los trabajadores del camposanto.

Palabras claves: Nivel de conocimiento, consumo de frutas y verduras, adultos, alimentación saludable.

ABSTRACT

In the field of nutrition and dietetics, a healthy diet is currently of paramount importance for health, given its high content of dietary fiber, vitamins, and minerals, which can aid in the prevention of chronic diseases and enhance quality of life.

The objective of the study was to determine the association between the level of knowledge and the consumption of fruits and vegetables among workers at the Parque del Recuerdo Cemetery, Lima - Perú.

This research employed a quantitative, cross-sectional, and correlational approach. The study sample consisted of 40 workers aged between 28 and 60 years. A questionnaire and a food frequency questionnaire were utilized as data collection instruments. Microsoft Excel 2016 and SPSS software were used for descriptive and correlational analysis.

A statistically significant association was found between the level of knowledge and the frequency of fruit and vegetable consumption, yielding a p-value of 0.002, which is less than 0.05.

It was concluded that the level of knowledge about fruits and vegetables is associated with their consumption, since the frequency of fruit and vegetable consumption had the greatest impact because it resulted in inadequate consumption among cemetery workers.

Keywords: Knowledge level, consumption of fruits and vegetables, adults, healthy eating.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática

Actualmente, la alimentación saludable es un tema que está teniendo una importancia significativa para la comunidad científica y la sociedad en general. Debido que una nutrición adecuada es de suma importancia ya que contienen un alto contenido en fibra dietética, vitaminas y minerales que nos ayudarán a tener un estado de salud óptimo, de esta manera, prevenir enfermedades crónicas. Es así que, tener un buen conocimiento e información sobre los aspectos relacionados a la nutrición, consiste en saber sobre los beneficios de tener una alimentación saludable y sobre todo los hábitos nutricionales que uno deba llevar en su vida cotidiana(1).

La Organización Mundial de Salud (OMS) indica que el consumo adecuado de frutas y verduras es de 400gr o cinco porciones, de esta manera, poder reducir las enfermedades no transmisibles como cáncer, diabetes mellitus tipo II, obesidad, así también, poder prevenir las deficiencias de micronutrientes, teniendo en cuenta a personas que viven en países en vía de desarrollo(2).

Por otro lado, en el 2019, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) mediante la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) realizó informes sobre indicadores de ECNT como la diabetes mellitus (DM), hipertensión arterial (HTA) y de los factores de riesgo como la obesidad en personas de 15 a más años de edad, donde nos muestra que el 3,9% fue diagnosticado con DM, el 10,2% con HTA; por otro lado, el 37,8% presentó sobrepeso y el 22,3% sufren de obesidad (3)

Guzmán y Zorrilla mencionan que, las personas que fueron evaluadas mediante una encuesta de frecuencia de consumo de alimentos ricos en fibra evidencio una fuerte relación indirecta con las enfermedades cardiovasculares, por lo tanto, consumir más alimentos ricos en fibra ayudara a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y consumir menos alimentos ricos en fibra aumentara la prevalencia de enfermedades cardiovasculares.(4)

Schnaidermna mencionan que, el desbalance alimentario es un factor importante para el aumento del riesgo de síndrome metabólico, así mismo, consumir más alimentos ricos en carbohidratos y menos alimentos ricos en proteínas serán dañinos para la salud y disminuirá la esperanza de vida. (5).

En el 2020, según el Instituto Nacional de Salud (INS), solo el 11.3% de la población mayor de 15 años en el Perú consume cinco porciones de frutas y/o verduras al día, como lo recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS), y tampoco algún departamento del país se acerca a este consumo promedio (6).

Por consiguiente, en el 2023 solo el 10.5% de personas consume 5 porciones de frutas y verduras al día. Lo cual es un porcentaje muy bajo para la población peruana (7).

Además, la ingesta insuficiente de frutas y verduras es uno de los diez factores de riesgo de mortalidad en el mundo y es causa del 19% del cáncer gastrointestinal, el 31% de las cardiopatías isquémicas y el 11% de los accidentes vasculares cerebrales(6).

Así mismo, la relación entre el conocimiento nutricional y frecuencia de consumo de alimentos es un área de estudio que nos permitirá saber cómo el nivel de conocimiento sobre nutrición influye en la frecuencia de consumo de alimentos en adultos.

1.2. Antecedentes:

Las investigaciones acerca del tema del nivel de conocimiento y consumo de frutas y verduras es de relevancia tenerlos presentes para que evidencie el impacto que tiene en la salud de la población, para que de esta manera se implementen medidas orientadas a prevenir la aparición de enfermedades no transmisibles y que la población en etapa adulta pueda gozar de una buena salud. A continuación, se muestran antecedentes de la investigación realizados a nivel nacional e internacional.

1.2.1. Antecedentes Internacionales:

Adrogué, C; Orlicki, M.E, en el año 2023, se llevó a cabo un análisis en Argentina en base a la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR). La población de interés se compone de personas mayores de 18 años que residen en hogares particulares en localidades con un mínimo de 5000 habitantes. El estudio identificó que el consumo promedio de porciones de frutas y verduras en Argentina es cercano a dos, siendo levemente mayor en mujeres (2.44 porciones diarias) a comparación de los varones (2.15 porciones diarias). En cuanto lo anterior, sigue siendo muy lejos de las 5 porciones. Por lo tanto, el consumo de frutas y verduras en la población argentina es menor a lo recomendado. Sin embargo, se evidenció que las personas que suelen tener una actividad física activa, suelen consumir más frutas y verduras.(8)

Pérez Martínez, O., en el año 2022, llevo a cabo una investigación observacional, descriptivo y de corte transversal, con el propósito de identificar los conocimientos, actitudes y prácticas, del consumo de frutas y verduras en Escolares de una institución en

Colombia, Cartagena. Así mismo, para la recolección de datos sobre conocimientos sobre frutas y verduras, realizaron una encuesta de 7 preguntas. El resultado obtenido de los 96 encuestados se observó que 83% respondió de 4 a más aciertos y el 17% menos de 3 aciertos, teniendo en cuenta los resultados se puede evidenciar que los escolares la mayoría tiene conocimientos de frutas y verduras, cabe mencionar, que los escolares con madres que tiene un nivel educativo de secundaria y educación superior ($P=0.028$) tuvieron resultados más alto de consumo de frutas. Por lo tanto, podemos rescatar que la ingesta de frutas viene de la mano con el nivel de estudios, ya que a más estudio tengan los responsables de la alimentación en casa, más será la ingesta de frutas en escolares.(9)

Fernández Ansaldo, M, en el año 2021. Se llevó a cabo una investigación correlacional, transversal y observacional en 277 adultos entre 18 a 65 años de Río Cuarto (Argentina), se evidencio que la población adulta el 45.1% consume menos de 5 porciones diarias, el 4.4% no consume ninguna porción, 27.4% consume entre 5 y 7 porciones diarias, mientras que el 15.1% consume entre 8 a 10 porciones, y el 8% restante consume más de 10 porciones de frutas y verduras diarias. Esto quiere decir, si bien el 50.5% consume la cantidad recomendada o más siendo una cantidad bastante elevada, hay un 49.5% que esta que consume menos de la cantidad recomendada, siendo también un porcentaje elevado. Por lo tanto, existen factores como falta de conocimiento, no les gustan, preferencias por otro grupo de alimentos y dificultad por los hábitos, que pueden influenciar en la ingesta de frutas y verduras.(10)

Vera Serrano, L, Rivera Restrepo, D, Mondragón Cárdenas, M, Marín Sánchez, E, en el año 2020, Se llevó a cabo un estudio con enfoque cuantitativo de tipo descriptivo y analítico transversal en 205 estudiantes del programa, mediante una encuesta de forma virtual en Colombia. El estudio evidencio que el 76% de los estudiantes consumen frutas y el 24% no consumen, así mismo, en la frecuencia de consumo el 58% consume 1 vez al día, 23% consume 2 veces al día, 8% consume 3 veces al día, 1.5% consume 4 veces al día, 0.5 consume 5 veces al día y el 9% no aplica. Por otro lado, el estudio evidencio que el 83% consume verduras y el 17% no las consume. En términos de frecuencia de consumo, el 61% consume 1 vez al día, 19% consume 2 veces al día, 6% consume 3 veces al día, 1% consume 4 veces al día, 4% consume 5 veces al día y el 9% no aplica. En conclusión, se observó que una cantidad ínfima de la población objetivo alcanza las cantidades recomendadas de consumo de frutas y verduras.(11)

1.2.2. Antecedentes Nacionales:

Regalado G., en el año 2022, realizó un trabajo de investigación cuyo objetivo fue evaluar la relación entre el conocimiento de los beneficios de frutas y verduras y su consumo durante el confinamiento por COVID-19 en 51 adultos de 30 a 59 años de edad que pertenecían al Rímac. Para la recolección de datos se utilizó una encuesta de manera presencial dividida en dos secciones: Conocimiento de los beneficios de frutas y verduras y frecuencia de su consumo durante el COVID-19. Esta sección estuvo constituida por 10 preguntas cerradas de opción única. Dónde se evidenció que el 18% de adultos tuvieron un nivel de conocimiento alto sobre los beneficios de frutas y verduras. Asimismo, el 86.3% tuvo un correcto consumo solo de verduras, mientras que el 53 %

tuvo un correcto consumo, solo de frutas. Además, el 45% de adultos consumían ≥ 5 porciones al día de frutas y verduras. Se realizaron tres pruebas de Chi cuadrado en las cuales se determinó un valor $p \geq 0.05$ tanto para hallar la relación entre el conocimiento y el consumo de frutas y verduras; con el consumo solo de frutas y con el consumo solo de verduras : (1.054), (0.379), (0.980), respectivamente, en donde se evidenció que no hay asociación con ninguna de las tres variables. Por lo que se concluye que no hay una relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimiento y el consumo de ambos alimentos (frutas y verduras), así como, solamente con el consumo de frutas igualmente con el consumo de verduras (19).

Campos S., en el año 2022, realizó un trabajo de investigación cuyo objetivo fue determinar la relación entre los conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras en 106 trabajadores comprendidos entre 19 a 45 años del personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener. En este estudio con método deductivo y enfoque cuantitativo se utilizó un cuestionario el cual consistió de 25 preguntas con 4 opciones a responder. Se obtuvo como resultado que el 70.75% tuvo un nivel medio de conocimiento nutricional, seguido de un 22.64% de nivel bajo y finalmente un nivel alto de 6.60%. En cuanto al consumo de frutas y verduras, se obtuvo un nivel muy bajo de 73.58%, seguido de un nivel medio de 13.21%, asimismo un nivel bajo de 8.49% y finalmente un nivel alto de 4.72%. Por otro lado, se mostró una significancia menor a 0.05, y el coeficiente de Rho de Spearman reflejó un valor de 0,767, lo que indica que existe una correlación positiva entre las variables. Por lo que se concluye que existe una asociación positiva significativa entre los conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo. (1)

Rivas S, Jacksaint S, Rodriguez M, Calizaya Y., en el año 2021, realizaron un estudio con el objetivo de evaluar la relación entre los conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en 310 adolescentes de edades comprendidas entre 12 a 18 años. Se realizó un estudio transversal dónde se aplicó un cuestionario según los criterios de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO) para determinar los conocimientos, actitudes y prácticas. Dónde se observó que el 50,6% presentó conocimientos regulares sobre alimentación saludable, el 87,8% demostraron actitudes favorables. De igual manera, la mayor proporción de la muestra (69,1%) evidenció prácticas adecuadas sobre alimentación saludable. Por ende, se encontró correlación estadísticamente significativa entre los niveles de conocimientos con las actitudes y prácticas de los participantes ($\rho = 0,197$; $p = 0,000$) y ($\rho = 0,159$; $p = 0,005$), respectivamente. Concluyendo así que en su mayoría de los participantes tenían un nivel de conocimiento regular y alto acerca de la alimentación saludable.(12)

Huamancayo A, Perez L., en el año 2019, realizaron un estudio cuyo objetivo fue determinar la prevalencia y factores asociados al bajo consumo de frutas y verduras en 371 alumnos entre los 16 y 46 años de edad que pertenecían al primer y sexto año de la carrera profesional de medicina humana. En esta investigación se utilizó un cuestionario que permitió obtener información sobre el consumo de frutas, verduras y de posibles factores asociados al consumo de estas. Se obtuvo como resultado que el tiempo insuficiente para la selección, compra y preparación de frutas y verduras (73,58%) fue el único factor asociado al bajo consumo de frutas y verduras, mientras que, vivir con alguno de los padres del alumno que se encargan de su alimentación constituye un factor protector debido a que son ellos los que se encargan de la alimentación. En relación a la

prevalencia del bajo consumo de frutas y verduras, se observó que seis de cada diez alumnos presentaban dicho factor de riesgo (60,1%). Por lo tanto, se concluye que una alta frecuencia de alumnos de la carrera profesional de Medicina Humana tiene un bajo consumo de frutas y verduras debido a que la carga académica de la carrera conllevaba a un tiempo insuficiente(13)

1.3. Bases Teóricas:

1.3.1. Adultez

La nutrición en la edad adulta se debe enfocar a mantener la salud y a prevenir el desarrollo de enfermedades a través de una dieta variada, sana y equilibrada.

Asimismo, esta alimentación debe adecuarse a la edad, sexo, condición de salud y actividades realizadas por las personas en su vida diaria. Por consiguiente, una dieta adecuada es fundamental para una vida saludable.(14)

De igual manera, una dieta saludable y variada en este grupo de edad contribuye a alcanzar un óptimo estado de salud. Esto, a su vez, facilita el desempeño energético en actividades diarias, de estudio y trabajo. Por otro lado, ayuda a mantener un peso saludable y a prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas relacionadas con una alimentación inadecuada.(15)

Además, en esta etapa se producen cambios fisiológicos significativos que pueden resultar en el aumento de peso y en los niveles de colesterol y triglicéridos, que, junto a otros factores de riesgo, como el consumo y/o exposición al humo de tabaco, consumo de café y sedentarismo, incrementa la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares, neoplásicas y ciertas discapacidades.

Por ende, se deben de reducir la ingesta de ciertos grupos de alimentos ricos en grasas y carbohidratos simples que aportan una gran cantidad de calorías vacías que no nutren a la persona y solo aumentan de peso, por ejemplo: frituras, grasa de origen animal, porque estos aumentarían los niveles de colesterol en sangre, siendo un factor importante para enfermedades cardiovasculares.

Por otro lado, existen estrategias que serán beneficiosas como comer despacio para que puedan saciarse evitando el estrés y también fraccionar las comidas respetando los horarios sin tener distracciones en la hora de la ingesta de alimentos. Así mismo, ingerir las 5 porciones de frutas y verduras al día recomendadas por la OMS, para obtener la fibra y micronutrientes necesarios para mantener un estado óptimo de salud. (14)

Se ha evidenciado en estudios clínicos y experimentales que los cambios fisiológicos en la edad adulta envejece los vasos sanguíneos y el corazón por la pérdida de células musculares produciendo una menor rendimiento de este órgano, por otro lado, los riñones se ven perjudicado en sus funcionamientos, el cerebro también se ve comprometido ya que se reduce en tamaño, reduciendo las funciones neuronales, por último, aparece la sarcopenia y aumenta la infiltración de las grasas, incrementando principalmente la grasa visceral, aumentando la resistencia a la insulina asociada a una disminución de células beta del páncreas favoreciendo el desarrollo de diabetes.(16)

1.3.2. Nivel de Conocimiento:

El nivel de conocimiento es la categoría de la información guardada sobre un tema o suceso de manera específica, como las frutas y verduras. (17)

Por otro lado, se derivan del avance en la producción del saber y reflejan un aumento en la complejidad con la que se explica o entiende la realidad.(18)

Por ello, predominan los siguientes niveles de conocimiento:

a) Conocimiento alto: Significa la existencia de un coeficiente intelectual óptimo.

Generalmente, las contribuciones son auténticas y, además, las definiciones y los razonamientos son coherentes.

b) Conocimiento medio o regular, se refiere a la conformación de ideas parciales.

c) Conocimiento bajo, se distingue por presentar ideas desordenadas y una distribución cognitiva incompleta e inadecuada al expresar conocimientos fundamentales.(19)

Poseer conocimientos nutricionales permite a las personas llevar una vida saludable, mantenerse bien nutridos y aptos para el desarrollo de cada faceta de la vida, se considera uno de los factores más importantes para prevenir o, en su caso, controlar dificultades en la alimentación y en la salud.

Para tener información correcta sobre nutrición, es necesario de una mezcla de actividades, como el de obtener información, conocer los beneficios que nos proporcionan el consumo de la variedad de alimentos, y adquirir prácticas saludables. Además, deben identificarse los hábitos beneficiosos y aquellos que deben evitarse. También, es esencial seleccionar alimentos que promuevan la salud y evitar aquellos que puedan causar enfermedades como son los productos ultra-procesados que tienen alto contenido de grasa saturada, azúcar y carbohidratos simples.(1)

Medición de conocimiento: Cuestionario

En este cuestionario en base a 10 preguntas se procederá a evaluar el conocimiento que tiene el grupo poblacional en estudio para saber qué nivel de conocimiento (alto,

medio o bajo), poseen sobre las frutas y verduras. Esto es de suma importancia ya que reflejará que tanta información poseen sobre la nutrición, y por tanto si tienen adecuadas prácticas alimentarias para conservar una vida saludable y de calidad.

2. Son ejemplos de frutas muy ricas en vitamina C:

- a) Naranja, limón
- b) Uva, plátano
- c) Ciruela, melocotón
- d) No sé.

3. ¿Con que frecuencia se recomienda comer frutas y verduras?

- a) Menos de una vez por semana
- b) 3 veces por semana
- c) 4 a 6 veces por semana
- d) Diariamente

5. ¿De las siguientes verduras, cuál tiene más vitamina A?

- a) Zanahoria.
- b) Nabo.
- c) Tomate.
- d) No sé.

6. El contenido de grasa en las verduras es:

- a) Bajo
- b) Mediano
- c) Alto
- d) ~~No sé.~~

Se puede definir como nutrición al conjunto de procesos que se encargan de la obtención (alimentación), asimilación (digestión), metabolización de los nutrientes de los alimentos en el organismo y su excreción. El principal objetivo de la nutrición siempre será alcanzar una salud óptima y un bienestar constante. Además, busca prevenir la aparición de ciertas enfermedades relacionadas con una mala alimentación, tales como el sobrepeso y la obesidad, hasta diabetes o ciertos tipos de cáncer. También ayuda a un mejor rendimiento tanto mental como físico, asimismo, mejora el estado de ánimo de una persona.(20)

Una dieta saludable ayuda a cubrir los requerimientos del organismo, el cual se recomienda que sea variada, equilibrada y saludable para que de esta manera nos ayude a protegernos de la malnutrición, así como de las enfermedades no transmisibles, entre

ellas la diabetes, las cardiopatías, cáncer, entre otros.(2)

El organismo debe obtener los nutrientes necesarios provenientes de la alimentación por los distintos beneficios que nos brinda, por ende, la OMS recomienda que el consumo de frutas y verduras debe ser de manera diaria. En cuanto al consumo diario de estas, debería ser de 5 porciones al día.(2)

Por otro lado, las Guías Alimentarias para la Población Peruana sugieren preparar comidas utilizando alimentos naturales y variados en colores. Además, se da especial importancia al consumo de frutas y verduras mientras que se recomienda evitar productos procesados. De este modo, este enfoque busca mejorar la calidad nutricional y fomentar hábitos alimenticios adecuados entre la población.(21)

Asimismo, la incorporación de frutas y verduras en la alimentación ayuda al mantenimiento o pérdida de peso corporal saludable ya que su baja densidad energética y su alto contenido de fibra provoca una mayor saciedad. Igualmente, una variedad de frutas y verduras en la dieta puede también mejorar la digestión y la salud intestinal gracias a su contenido de fibra, lo que previene el estreñimiento y promueve un microbioma saludable.(3)

1.3.3. Consumo de frutas y verduras

Frutas y verduras

Las frutas y verduras no tienen una definición ampliamente aceptada, pero, la definición acordada en el Año internacional de las frutas y verduras es la siguiente: las frutas y verduras se consideran partes comestibles de las plantas (por ejemplo, estructuras portadoras de semillas, flores, brotes, hojas, tallos y raíces), ya sean cultivada o cosechadas en forma silvestre, en estado crudo o forma mínimamente elaborada.

Las frutas y verduras mínimamente procesadas son aquellas que han pasado por procedimientos como lavado, clasificación, recorte, pelado, corte o picado que no afectan a su composición nutricional y su calidad de frescura (22) . Por otro lado, las frutas y verduras son una fuente considerable de vitaminas, minerales, hidratos de carbono complejos con fibra vegetal.

Además, contienen mínimas cantidades de grasas que son siempre insaturadas. Por otro lado, su contenido en calorías y sodio es bajo, y están libres de colesterol. (23)

Igualmente, diversos estudios que se han realizado a lo largo del tiempo en diferentes poblaciones, siempre han demostrado una alta correlación entre el elevado consumo de frutas y verduras y la baja incidencia de enfermedades cardiovasculares.(23)

Valor Nutricional y componentes de las frutas y verduras

Las frutas y verduras poseen micronutrientes como minerales, vitaminas y fibra, que aportan grandes beneficios nutricionales en la salud. El agua constituye entre el 60% al 95% del peso de estos alimentos. Con respecto a las verduras, su porcentaje varía entre el 1% y el 4% de proteínas, mientras que las frutas tienen un menor porcentaje. Además, las frutas, así como las verduras tienen un contenido lipídico muy bajo (0,5-0,6% o incluso menos), el porcentaje de hidratos de carbono puede ser entre el 1% al 6% en verduras, mientras que las frutas pueden alcanzar hasta el 10%.(24)

La coloración de las frutas y verduras indica su contenido en vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra y agua. A continuación, se especifica su beneficio por cada tipo de color:

Coloración púrpura o azul: Contiene antocianinas, antioxidantes que ayudan a reducir riesgos de cáncer, accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas.

Coloración roja: Contiene licopeno, que disminuye el riesgo de cáncer y mejora la salud cardiovascular.

Coloración anaranjado o amarillo: Proporciona carotenoides, precursores de la vitamina A, relacionados con la salud ocular.

Coloración marrón o blanco: A través de la quercitina, ofrece propiedades antivirales y antibacteriales.

Coloración verde: Proporciona beneficios anticancerígenos gracias a su contenido de luteína.(25)

Vitaminas

Son compuestos orgánicos esenciales para el correcto funcionamiento del organismo, de estos micronutrientes el cuerpo los necesita en pequeñas cantidades para mantener una función vital saludable, cabe mencionar, que algunas vitaminas pueden ser sintetizadas por el cuerpo, pero la mayoría se puede obtener mediante la ingesta en la dieta.

Se pueden dividir en 2 clasificaciones:

Vitaminas Hidrosolubles: Son aquellas que se disuelven en agua, pero no se pueden almacenar en el cuerpo, por lo tanto, se deben consumir diariamente a través de la dieta. Por ejemplo:

Vit C: Es un potente antioxidante, importante para la piel, huesos y tejidos conectivos. Ayuda a la cicatrización y absorción del hierro.

Vitaminas del complejo B

Tiamina (B1) participa en la conversión de carbohidratos a energía.

Riboflavina (B2) participa junto con otras vitaminas del complejo B, siendo importante en el crecimiento corporal y producción de glóbulos rojos.

Niacina (B3) participa en el mantenimiento saludable de la piel y nervios, se han visto que en dosis elevadas ayudara a reducir triglicéridos.

Acido pantoténico (B5) participa en el metabolismo de los alimentos y ayuda en la producción de hormonas y colesterol.

Piridoxina (B6) participa en formación de glóbulos rojos y mantenimiento cerebral. También, tiene un papel importante en las proteínas.

Biotina (B7) participa en el metabolismo de las proteínas y carbohidratos y ayuda en la producción de hormonas y colesterol.

Ácido fólico (B9) participa en la formación de los glóbulos rojos junto con la vitamina B12, producción del ADN, controla el crecimiento tisular y función celular. Cabe mencionar que, es una vitamina muy importante para las gestantes en la formación del feto para evitar defectos congénitos como la espina bífida.

Cobalamina (B12) participa en el metabolismo como las otras vitaminas del complejo B, ayuda a la formación de glóbulos rojos y el mantenimiento de los sistemas nerviosos central y periférico.

Vitaminas Liposolubles: Son aquellas que se disuelven en grasa. A diferencia de las hidrosolubles estas se almacenan en el hígado o los tejidos grasos del cuerpo, por lo que no es necesario consumirlas todos los días. Por ejemplo:

Vit A participa en la formación y mantenimiento de dientes, tejido óseo y blandos, membranas celulares y piel sanos.

Vit E participa en la formación de glóbulos rojos, potentes antioxidantes y ayuda a utilizar la vitamina K

Vit D muy conocida como “la vitamina del sol” debido a que al exponerse al sol durante 10 a 15 minutos el cuerpo lo producirá, ayudará a la absorción del calcio favoreciendo el desarrollo y mantenimiento normal de los dientes y huesos.

Vit K participa en la coagulación de la sangre. (26,27)

Los minerales

Principalmente encontramos tres minerales en las frutas y verduras tales como, el potasio, magnesio y zinc. El más destacado, en general, en comparación con el sodio, el magnesio y que el calcio, es el potasio, aunque los dos últimos minerales se encuentran en proporciones similares. El potasio, se encuentra en altas concentraciones en los plátanos (superior a 450mg/100g), la granada (400mg), kiwi (300g) y las uvas cerca de 200mg/100g. Asimismo, lo encontramos en las hortalizas en cantidades superando los 300mg a 500mg/100g como la coliflor y la beterraga.(24)

Fibra alimentaria de las frutas y verduras

La fibra alimentaria se define como la porción comestible de las plantas. Se divide en dos tipos: fibra soluble (pectinas) y fibra insoluble (celulosa y hemicelulosa) con cantidades variables del 2% hasta el 9% dependiendo el tipo de verduras. De igual manera, es esencial para un adecuado funcionamiento del intestino, con efecto laxante, resultando fundamental en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como: la enfermedad cardiaca, la diabetes y algunos tipos de cáncer. (28)

Desperdicio de alimentos

En el estado la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2022, se estima que, en el 2021, 16.6 millones de personas (50.5%) en el Perú se encontraban en inseguridad alimentaria moderada y severa, esto significa, población que no logró cubrir sus necesidades de alimentos al menos un día en el periodo mencionado.

Por otro lado, solo en América latina y El Caribe se pierde alrededor de 12% de los alimentos, equivalente a 220 millones de toneladas, con una aproximación económica de 150 millones de dólares. Por último, este complicado escenario se ve afectado por la pérdida y desperdicio de alimentos, que explica la reducción de cantidad y calidad de los alimentos desde la población hasta el consumo final, produciendo costos económicos y ambientales que profundizan la inseguridad alimentaria(29)

Medición de consumo, Cuestionario de Frecuencia de consumo (CFC):

Este cuestionario evalúa la dieta tradicional considerando la frecuencia de consumo de un grupo de alimentos específicos de forma ordenada en una lista durante un cierto tiempo. Además, está elaborado con la finalidad de ofrecer información detallada sobre los patrones de consumo alimentario.(19)

FRECUENCIA DE CONSUMO DE FRUTAS

ALIMENTO	Frecuencia de consumo N° de porciones consumidas								
	Nunca	1-3 v mes	1-2 v mes	3-4 v mes	5-6 v mes	1 diario	2 diario	3-4 día	5 o más día
FRUTAS									
Chirimoya									
Durazno									
Fresa									
Granadilla									
Mandarina									
Manzana									
Melón									
Naranja									
Papaya									
Pepino dulce									
Pera									
Piña									
Plátano									
Tuna									
Uva									

FRECUENCIA DE CONSUMO DE VERDURAS

ALIMENTO	Frecuencia de consumo N° de porciones consumidas								
	Nunca	1-3 v mes	1-2 v mes	3-4 v mes	5-6 v mes	1 diario	2 diario	3-4 día	5 o más día
VERDURAS									
Alverja									
Beterraga									
Brócoli									
Cebolla									
Choclo									
Coliflor									
Espinaca									
Lechuga									
Pepinillo									
Rabanito									
Tomate									
Vainita									
Zanahoria									
Zapallo									

Importancia del consumo de frutas y verduras

El consumo de frutas y verduras actúan un papel protagonista y crucial para mantener una dieta equilibrada y saludable. Estas fuentes naturales que son ricas y repletas de vitaminas y minerales esenciales, fibra dietaria y antioxidantes (30) Por otro lado, en Perú las Guías Alimentarias para la Población Peruana recomiendan una ingesta diaria de frutas y verduras con el fin de promover hábitos de alimentación y estilos de vida saludables para una mejor vida plena y libre de enfermedades. Así mismo, adherirse a estas guías ayudará a prevenir enfermedades crónicas a la población peruana (21)

Además de ello, según la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH) actualmente solo el 10% de la población peruana consume la cantidad suficiente de frutas y verduras, por lo que podría conllevar a que la salud se vea perjudicada y también el sistema inmunológico. Por ello es importante el consumo de la frutas y verduras y hacer énfasis en la población para que gozen de una buena salud. En nuestro país, del 24 al 30 de abril, se celebra la “Semana Nacional de las Frutas y Verduras” con el objetivo de promover su óptimo consumo en la población por el alto aporte vitamínico que estas significan, asimismo, contienen minerales que contribuyen con el equilibrio hídrico, evita problemas de colesterol y triglicéridos. En estas fechas, EsSalud organiza charlas informativas con la finalidad de que la población sepan de los grandes beneficios que tienen estos alimentos y que de esta manera se reduzca la prevalencia de enfermedades.(25)

1.4. Justificación:

En el campo de la nutrición y dietética, la concientización de una dieta equilibrada y saludable es primordial para prevenir las enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida. En tales circunstancias, la ingesta adecuada de frutas y verduras participa en un rol clave debido a su alto valor y contenido de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. No obstante, a pesar de los beneficios bien conocidos y documentados, la población no suele consumir las cantidades recomendadas de estos grupos de alimentos. Este acontecimiento nos hace plantear una pregunta muy importante: ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento y el consumo de frutas y verduras en trabajadores del camposanto Parque del Recuerdo, Lima-Perú ,2025?

Para empezar, es importante contextualizar el problema. Varios estudios han determinado que la ingesta de frutas y verduras en una dieta está asociada a una menor probabilidad a contraer enfermedades cardiovasculares, cáncer y otras enfermedades crónicas. Sin embargo, diversas encuestas de consumo alimentario evidencian que una gran parte de la población no llegan a cumplir con la ingesta recomendada diaria de este grupo de alimentos ya que según la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH) actualmente solo el 10% de la población peruana consume la cantidad suficiente de frutas y verduras.(31)

Así mismo, estos factores como el conocimiento y la educación nutricional, podrían influir en los hábitos alimentarios de las personas, debido a que se consideran uno de los factores más importantes que influyen en la nutrición y de esta manera prevenir o controlar dificultades en la alimentación, así como en la salud.

Por consiguiente, es fundamental determinar el problema principal de la investigación. La hipótesis principal es que si exista una relación entre el conocimiento y la frecuencia de consumo de alimentos de frutas y verduras. Si se convalida esta relación, podría tener importantes implicaciones para aplicar estrategias de promoción de la salud y la educación nutricional. Por ende, realizar la investigación será relevante no solo en el ámbito académico, sino también práctico.

1.5 Formulación del problema

1.5.1. Problema General:

- ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento y el consumo de frutas y verduras en trabajadores del camposanto Parque del Recuerdo, Lima-Perú?

1.5.2. Problemas Específicos:

- ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre frutas y verduras en trabajadores del camposanto Parque del Recuerdo, Lima-Perú?
- ¿Cuál es la frecuencia de consumo de frutas y verduras en trabajadores del camposanto Parque del Recuerdo, Lima-Perú?

1.6 Objetivos

1.6.1. Objetivo general:

- Determinar la asociación entre el nivel de conocimiento y el consumo de frutas y verduras en trabajadores del Camposanto Parque del Recuerdo, Lima -Perú.

1.6.2. Objetivos específicos:

- Determinar el nivel de conocimiento sobre frutas y verduras en trabajadores del Camposanto Parque del Recuerdo, Lima - Perú.
- Estimar la frecuencia de consumo de frutas y verduras en trabajadores del Camposanto Parque del Recuerdo, Lima - Perú.

1.7 Hipótesis

1.7.1. Hipótesis general:

- H_0 = No existe asociación significativa entre los conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras en trabajadores del Camposanto Parque del Recuerdo, Lima - Perú.
- H_1 = Sí existe asociación significativa entre los conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras en trabajadores del Camposanto Parque del Recuerdo, Lima - Perú.

1.7.2. Hipótesis específicas:

H1= El nivel de conocimiento es alto en trabajadores del Camposanto Parque del Recuerdo, Lima - Perú.

H0= El nivel de conocimiento es bajo en trabajadores del Camposanto Parque del Recuerdo, Lima - Perú.

H1= El consumo de frutas y verduras es adecuado en trabajadores del Camposanto Parque del Recuerdo, Lima - Perú.

H0= El consumo de frutas y verduras es inadecuado en trabajadores del Camposanto Parque del Recuerdo, Lima - Perú.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1. Tipo de investigación:

El presente estudio tuvo un enfoque cuantitativo ya que es aquella en la que se recogen y analizan datos cuantitativos sobre dichas variables. Este proceso se realiza a través de información numérica y estadística, por la cual se prueban hipótesis previamente formuladas para el tema de la presente investigación.

Asimismo, esta investigación según el objetivo es de tipo correlacional ya que se busca comprobar la relación que tienen dichas variables. Además, es de corte transversal debido a que se analiza los datos de una población en un momento específico y en un determinado tiempo. Por otro lado, tuvo un diseño no experimental dado que no se manipularon las variables a estudiar.

2.2. Población y muestra:

Población: La población de estudio estuvo constituida por 50 hombres y mujeres de 28 a 60 años del camposanto Parque del Recuerdo, Lima- Perú.

Muestra: Para calcular el tamaño de la muestra, se ejecutó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

Donde:

N = Población (50)

Z = nivel de confianza (95 %: 1.96)

p = probabilidad de éxito (0.95)

q = probabilidad de fracaso (0.05)

d = precisión, error máximo admisible en términos de proporción (0.03)

$$n = \frac{50 \times 1.96^2 \times 0.05 \times 0.95}{0.03^2 \times (50 - 1) + 1.96^2 \times 0.05 \times 0.95}$$

$$n = 40$$

Muestreo: El muestreo es probabilístico aleatorio simple.

Los criterios de selección que se emplearon fueron los siguientes:

Criterios de inclusión:

- Trabajadores que se encuentren en el rango de edad de 28 a 60 años.
- Trabajadores que laboren en el Camposanto Parque del Recuerdo.
- Trabajadores que pertenezcan a la sede de Jesús María.
- Trabajadores con o sin presencia de alguna enfermedad.

Criterios de exclusión:

- Trabajadores que no laboren en el Camposanto Parque del Recuerdo
- Trabajadores que no pertenezcan a la sede de Jesús María.
- Trabajadores menores a 28 años y mayores a 60 años.

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

2.3.1. Técnica:

La técnica que se utilizó para la recolección de datos fue un cuestionario virtual, el cual tiene como opciones, datos generales, instrucciones y datos específicos para evaluar el conocimiento, consumo de frutas y verduras.

Los datos generales se constituyen en: Edad, sexo y nivel de instrucción. Por otro lado, los datos específicos se dividen en 2: La frecuencia de consumo de frutas y verduras y otro sobre el conocimiento de frutas y verduras.

2.3.2. Instrumentos:

Los instrumentos utilizados en el presente trabajo fueron dos cuestionarios.

El cuestionario tipo cualitativo de frecuencia de consumo de frutas y verduras, incluye varias secciones importantes. En primer lugar, comprende la frecuencia con la que los encuestados consumen estos alimentos, detallando cuantas veces los ingieren en un tiempo determinado. Además, el cuestionario toma en consideración la manera con la que suelen ingerir frutas y verduras.

El instrumento se extrajo de un trabajo de investigación de Laura de la cruz A. que lo validó con una confiabilidad aceptable (ANEXO 3) . Esta adaptado el cuestionario, excluyendo la sección de la cantidad exacta de alimento consumido.

De esta manera, se buscó sintetizar la obtención de datos mientras se mantenía la relevancia y precisión de la información recolectada sobre los hábitos de consumo. Para la elaboración del cuestionario se tomó en consideración las frutas y verduras disponibles en mercados. Así mismo, se aseguró que el cuestionario reflejara adecuadamente los

alimentos accesibles en el contexto local y durante el período específico de recolección de datos. El cuestionario del presente trabajo tomo un tiempo aproximado de 15 minutos en realizarse por los encuestados. Con respecto a la frecuencia de consumo se hizo un meet breve con los trabajadores para indicarles y darles conocimiento sobre las porciones consumidas de cada fruta y verdura para que pudieran guiarse mejor y marcar en el cuadro de frecuencia según el consumo de cada uno.

Para clasificar el consumo de frutas, se estableció las siguientes categorías:

≥ 3 veces/día: Adecuado; ≤ 2 veces/día: Inadecuado.

Para clasificar el consumo de verduras, se estableció las siguientes categorías:

≥ 2 veces/día: Adecuado; ≤ 1 veces/día: Inadecuado.

El cuestionario de conocimiento de frutas y verduras se realizó en base de 10 preguntas de opción única.

Así mismo, el valor de puntuación de las preguntas del cuestionario de conocimiento se asignó un puntaje específico para cada pregunta. Por consiguiente, cada respuesta correcta fue calificada con una puntuación de 2 puntos. Sin embargo, si la respuesta era incorrecta, se le asignó un puntaje de 0 puntos.

La clasificación de conocimiento, se estableció las siguientes categorías:

0 - 6 puntos: Bajo; 7 -14 puntos: Medio; 15 -20 puntos: Alto

2.3.3 Procedimientos de datos

Primero se solicitó el consentimiento informado al Jefe de la sede Jesús María Parque del recuerdo y nos facilitó el acceso a un grupo de red social del aplicativo WhatsApp con todos los colaboradores (Asesores de ventas).

Elegimos realizar el cuestionario vía online debido a que los trabajadores de la sede laboraban de lunes a domingo aparte que tenían horarios y turnos laborales rotativos por lo que se nos iba a dificultar realizar el cuestionario de manera presencial ya que iba a tomar mucho más tiempo, por ese motivo se nos hizo más accesible optar por la manera virtual.

Se convocó a una reunión mediante una videoconferencia sobre las porciones de frutas y verduras, además de ello, se les explico el correcto llenado del instrumento, lo cual ayudo para que los encuestados se pudieran guiar en el momento de responder el cuestionario que se envió mediante un link de Google Forms al grupo del aplicativo WhatsApp, este cuestionario duro aproximadamente 15 minutos.

Dicho proceso de recolección de datos duró una semana, el motivo por el cual no se nos complicó al momento del llenado del cuestionario fue debido a que tuvimos un contacto dentro de la sede por ello no hubo mucha demora en el proceso ya que los encuestados mostraron interés y le dieron importancia al cuestionario. Finalmente se verifico en el Google Forms que cada participante haya realizado correctamente el cuestionario.

2.3.4 Análisis de datos:

La gestión de la información recopilada para esta investigación se llevó a cabo en la base de datos estructurada en Microsoft Office Excel 2010. Este proceso comprendió una fase rigurosa de selección, verificación y digitalización, acciones fundamentales para afianzar la integridad y fiabilidad de los datos. Así mismo, se consolido la base de daos, esta fue exportada a IBM SPSS Statistics versión 25, software estadístico que permitió el siguiente análisis detallado.

Para la caracterización de la muestra, se utilizaron medidas de frecuencia, expresadas en valores y porcentajes. Cabe agregar que, previamente a este análisis, las variables fueron rigurosamente clasificadas conforme a los puntos de corte preestablecidos en la operacionalización, lo que aseguró una categorización coherente y significativa de los datos, estableciendo las bases de una interpretación más profunda.

Por último, en lo que respecta la estadística inferencial, se aplicó la prueba de Chi-cuadrado estableciendo un nivel de confianza del 95% para explorar la relación entre el conocimiento y el consumo de frutas y verduras en la población de trabajadores del Camposanto Parque del Recuerdo. Así mismo, se escogió esta metodología estadística estratégicamente debido a la naturaleza cualitativa de las variables en el estudio. Los hallazgos fueron presentados con claridad mediante el uso de tablas de contingencia y gráficos, facilitando así una óptima visualización y comprensión de los resultados obtenidos.

2.3.5. Aspectos éticos:

En esta investigación se tomaron en cuenta los siguientes principios de ética: El principio de autonomía, el principio de no maleficencia asimismo de justicia, beneficencia y de originalidad. Por otro lado, se les indicó a los participantes que no estaban sujetos a realizar obligatoriamente el cuestionario. Antes de realiza dicho instrumento se les presentó al iniciar el cuestionario el consentimiento informado a todos los participantes que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. Posteriormente si estuvo de acuerdo, marcó la opción “si acepto”.

Además de ello, esta investigación cumple con el estilo Vancouver, también conocido como normas Vancouver, el cual es un conjunto de directrices para la

preparación y publicación de manuscritos en el ámbito de las Ciencias de la Salud. Su objetivo principal es asegurar la uniformidad y coherencia en la presentación de la información.

Por otra parte, constituyen un recurso fundamental para lograr una cierta unicidad al momento de realizar citas bibliográficas. Cada cita incorporada en el texto debe ir acompañada de un número de referencia que facilite su identificación. Es importante destacar que este número no se encierra entre paréntesis, y no se recurre al uso de notas al pie de página. Asimismo, cuando se cite a un autor dentro del desarrollo de una idea, el número de referencia correspondiente a la cita se debe colocar al final de la frase. Finalmente, las referencias deben numerarse de forma consecutiva en el orden en que aparecen por primera vez en el texto, así como en las tablas y en las leyendas de las figuras. Se aconseja el uso de números arábigos en superíndice y sin paréntesis.(33)

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 1. Género y Edad de los trabajadores del Camposanto Parque del Recuerdo.

Característica	N°	%
Sexo		
Hombre	5	12.5
Mujeres	35	87.5
Total	40	100
Edad (Años)		
28-38	10	25
39-49	13	32.5
50-60	17	42.5
Total	47	

En la tabla 1 se aprecia que el 87,5% (35 participantes) de los evaluados pertenecen al género femenino; mientras que el 12,5% (5 participantes) restante pertenecen al género masculino. Asimismo, el porcentaje de 42,5 (17 participantes) tienen de 50 a 60 años; el 32,5% (13 participantes) tienen de 39 a 49 años; y, por último, el 25,0% (10 participantes) restante tienen de 28 a 38 años.

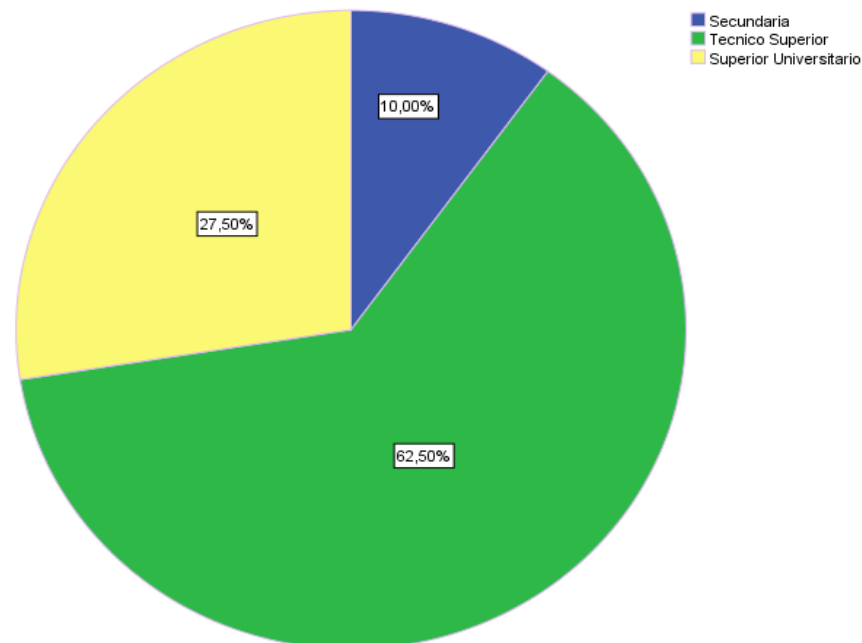


Figura 1. Grado de instrucción de los trabajadores del Camposanto Parque del Recuerdo.

En la figura 1 se visualiza de los trabajadores encuestadas que el 62,50% (25 participantes) indicaron tener nivel técnico superior; el 27,50% (11 participantes) manifestaron tener nivel superior universitario; y, por último, el 10,00% (4 participantes) indicaron tener un nivel secundario.

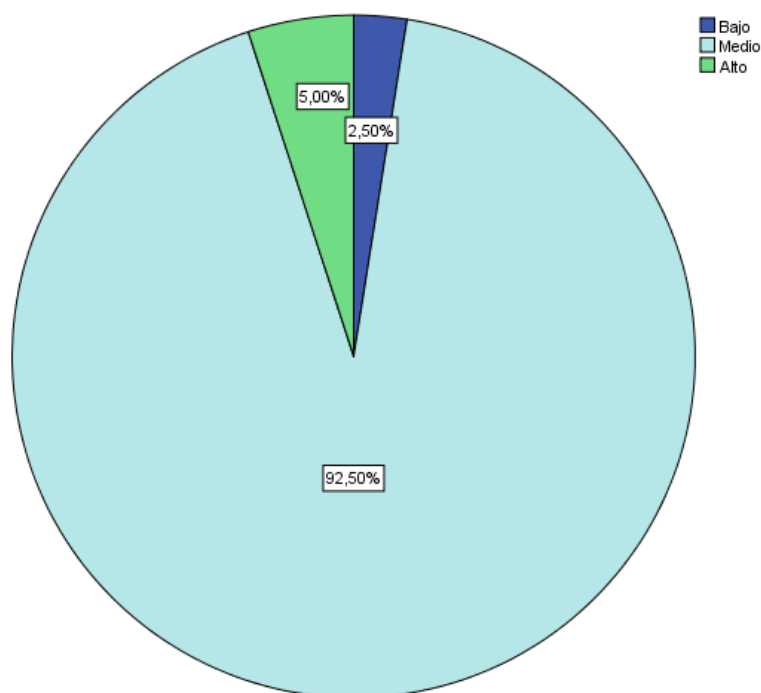


Figura 2. Nivel de Conocimiento sobre frutas y verduras

En la figura 2 se muestra de los trabajadores encuestados que el 92,50 % (37 participantes) manifestaron tener un nivel de conocimiento medio respecto a los beneficios de frutas y verduras siendo la mayoría de los participantes del género femenino (89,2%); el 5,0 % (2 participantes) manifestaron tener un nivel de conocimiento alto; y, por último, el 2,50% (1 participante) manifestaron un nivel de conocimiento bajo.

El mayor porcentaje del nivel de conocimiento alto, perteneció a los grupos de edades de 50-60 años (5,0%), mientras que el mayor porcentaje que representaba el nivel medio fueron los grupos de 39-49 años (32,5%) y 50-60 años (35,0%) respectivamente.

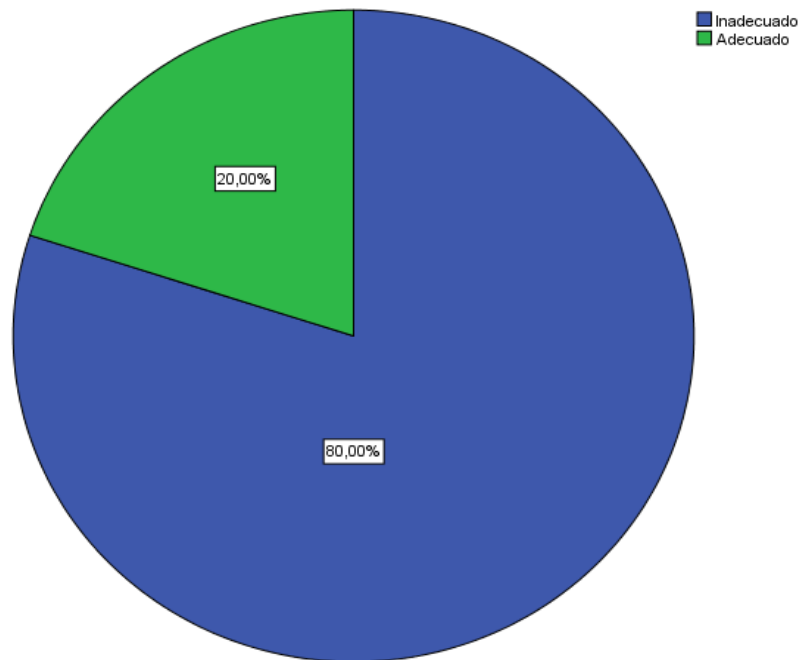


Figura 3. Frecuencia de consumo de frutas y verduras

En la figura 3 se puede observar que el 80,00% (32 participantes) presentaron un consumo inadecuado tanto de frutas y verduras mientras que el 20,00% (8 participantes) presentaron un consumo adecuado de frutas y verduras.

La mayoría que poseen un consumo inadecuado pertenecen al género femenino al igual que el consumo adecuado debido a que hay más mujeres en el camposanto que varones. Por otro lado, con respecto a las frutas la papaya y el plátano fueron las frutas más consumidas siendo el consumo diariamente.

Mientras que las frutas menos consumidas fueron la chirimoya y el durazno siendo su consumo 1 a 3 veces al mes. Además de ello, las verduras más consumidas fueron la cebolla y la zanahoria siendo consumidas diariamente, por el contrario, las verduras menos consumidas fueron la betarraga y coliflor siendo su consumo 1 a 3 veces al mes.

Tabla 2. Tabla de Género con Nivel de Conocimiento y Frecuencia de Consumo

			Género		Total
			Masculino	Femenino	
	Bajo	Recuento	0	1	1
		% dentro de NC (Agrupada)	0,0%	100,0%	100,0%
NC (Agrupada)	Medio	Recuento	4	33	37
		% dentro de NC (Agrupada)	10,8%	89,2%	100,0%
	Alto	Recuento	1	1	2
		% dentro de NC (Agrupada)	50,0%	50,0%	100,0%
Total		Recuento	5	35	40
		% dentro de NC (Agrupada)	12,5%	87,5%	100,0%
FV (Agrupada)	Inadecuado	Recuento	4	28	32
		% dentro de FV (Agrupada)	12.5%	87.5%	100.0%
	Adecuado	Recuento	1	7	8
		% dentro de FV (Agrupada)	12.5%	87.5%	100.0%
Total		Recuento	5	35	40
		% dentro de FV (Agrupada)	12.5%	87.5%	100.0%

En la tabla 2 se puede observar que en el nivel de conocimiento hay 33 personas que tienen un conocimiento Medio y son del Género Femenino, en contraste, de hombres solo 4 tienen conocimiento medio. Por otro lado, la frecuencia de consumo de verduras y frutas evidencia que el consumo inadecuado de frutas y verduras son 28 personas del Género Femenino, en contraste, de hombres 4 tienen un consumo inadecuado.

Tabla 3. Tabla cruzada de Nivel de Conocimiento con Grado de instrucción

		Grado de instrucción			Total
		Secundaria	Técnico Superior	Superior Universitario	
NC (Agrupada)	Recuento	0	1	0	1
	Bajo % dentro de NC (Agrupada)	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
	Recuento	4	22	11	37
	Medio % dentro de NC (Agrupada)	10,8%	59,5%	29,7%	100,0%
	Recuento	0	2	0	2
	Alto % dentro de NC (Agrupada)	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
	Recuento	4	25	11	40
	% dentro de NC (Agrupada)	10,0%	62,5%	27,5%	100,0%

En la tabla 3 se puede observar que el 62.5% de los participantes tiene grado de instrucción Técnico Superior, sin embargo, el nivel de conocimiento Medio predomina, donde el 59.5% de los participantes son Técnicos Superior y 29.7% son Superior Universitarios, en comparación, solo 2 personas tienen conocimiento Alto y son Técnicos superiores.

Tabla 4. Tabla cruzada de Nivel de Conocimiento con Frecuencia de Consumo

			FV (Agrupada)		Total
			Inadecuado	Adecuado	
	Bajo	Recuento	0	1	1
		% dentro de NC (Agrupada)	0,0%	100,0%	100,0%
NC (Agrupada)	Medio	Recuento	32	5	37
		% dentro de NC (Agrupada)	86,5%	13,5%	100,0%
	Alto	Recuento	0	2	2
		% dentro de NC (Agrupada)	0,0%	100,0%	100,0%
Total	Recuento		32	8	40
	% dentro de NC (Agrupada)		80,0%	20,0%	100,0%

En la Tabla 4 se observa que 86.5% de los participantes tienen un nivel de conocimiento medio, pero tienen una ingesta inadecuada de frutas y verduras. Estos datos nos muestran que tener un conocimiento Medio no se traduce a hábitos alimentarios saludables., sin embargo, 2 de 40 tienen un conocimiento Alto y tienen una ingesta adecuada de frutas y verduras.

Tabla 5. Tabla cruzada de Nivel de Conocimiento con Frecuencia de Consumo.

			FV (Agrupada)		Sig. asintótica (bilateral)	Valor
			Inadecuado	Adecuado		
Nivel De Conocimiento	Bajo	Recuento	0	1	,002	2,973
		%	0,0%	100,0%		
	Medio	Recuento	32	5		
		%	86,5%	13,5%		
	Alto	Recuento	0	2		
		%	0,0%	100,0%		
Total	Recuento	32	8			
	%	80,0%	20,0%			

En la Tabla 5 se puede observar que la gran mayoría de participantes tienen conocimiento Medio y tienen una Frecuencia de consumo de frutas y verduras “Inadecuado” 86.5%, en contraste, solo el 13.5% tiene una Frecuencia de consumo de frutas y verduras “Adecuado”. El valor de Sig, asintótica (Bilateral) es de 0.002 siendo menor a 0.05, lo cual refleja una relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimiento y la Frecuencia de consumo de frutas y verduras. Siendo el conocimiento de predomina el conocimiento” Medio”.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

A continuación, se presentan las discusiones contrastando estudios realizados previamente en los que se evaluaron las mismas variables de investigación.

Con respecto al presente estudio, se determinó en los resultados que de los trabajadores encuestados el 92,50 % manifestaron tener un nivel de conocimiento medio respecto a los beneficios de frutas y verduras; seguido del 5,0 % los cuales presentaron tener un nivel de conocimiento alto; y, por último, el 2,50% manifestaron un nivel de conocimiento bajo. Esto fue similar con el estudio de Campos (1), donde predominó el nivel de conocimiento medio ya que se obtuvo como resultado que el 70.75% presentaban un nivel medio de conocimiento nutricional, seguido de un 22.64% de nivel bajo y finalmente un nivel alto de 6.60%.

Se observó que en los resultados obtenidos el 92.5% de los participantes predomina el conocimiento medio, según (1) el tener conocimientos nutricionales nos permitirá llevar una vida saludable, porque nos mantendremos bien nutridos y aptos para el desarrollo de cada faceta de la vida y es considerado un factor muy importante para prevenir y controlar enfermedades a largo tiempo. Por otro lado, Rivas et al.(12) ,se encontró que el 50.6% de participantes presentó un conocimiento regular sobre alimentación saludable, Este resultado concuerda con lo hallado, ya que se obtuvo un gran porcentaje de personas con conocimiento medio. Esto se puede deber a que ambas investigaciones tomaron como muestra a participantes que residen en el área urbana por cual tienen mayor acceso a la información nutricional.

Por otra parte, se identificó que el 80 % (32 participantes) presentaron un consumo inadecuado tanto de frutas y verduras. La mayoría que poseen un consumo inadecuado pertenecen al género femenino al igual que el consumo adecuado debido a que hay más mujeres en el camposanto que varones. Siendo semejante a la investigación de Adrogué y Orlicki(8), donde el consumo promedio de porciones de frutas y verduras en Argentina es cercano a dos, no cumpliendo con las 5 porciones, sin embargo, es levemente mayor en mujeres a comparación de los varones por lo cual da a entender que las mujeres tienen un poco más de interés en el consumo de frutas y verduras pero que falta mejorar ese consumo. Asimismo, esto se pudo deber a que en la muestra de Argentina predominaron más las mujeres que los varones.

Así mismo, la frecuencia de consumo de frutas y verduras en los trabajadores del camposanto tiene una mayoría de consumo inadecuado (80%), menor a 5 porciones diarias, con respecto a las recomendaciones de la OMS, que son 5 porciones de frutas y verduras diario para tener un beneficio positivo a nivel de la salud. Sin embargo, Vera et al.(11), observan que en la población evaluada solo el 9.5% logra consumir 5 porciones a más de frutas y verdura. Este resultado concuerda a lo que se obtuvo, hay una mayor cantidad de personas que no logran consumir las recomendaciones de 5 porciones diarias. También mencionar que en esta investigación la mayoría de personas en este caso mujeres al igual que el estudio presentan un consumo inadecuado de frutas y verduras.

En nuestro estudio, el valor de Sig, asintótica (Bilateral) resultó de 0.002 siendo menor a 0.05, lo cual refleja una relación estadísticamente significativa entre el consumo de frutas y verduras. Siendo similar al estudio de Campos (1), donde se evidencia un nivel de significancia de 0.000; lo que indica que existe una relación positiva significativa entre los conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener. A diferencia del estudio de Regalado (18) , donde se muestra un $p \geq 0.05$ de 1.054, en donde se demuestra que no hay relación entre el nivel de conocimiento y el consumo de frutas y verduras.

Limitaciones de la investigación:

Alguna de las limitaciones de la presente investigación podría ser el enfoque geográfico debido a que se realizó la investigación solo en la sede de Jesús María, lo que podría limitar los hallazgos en las otras sedes pertenecientes al camposanto Parque del Recuerdo. Por otro lado, el tamaño de la muestra fue pequeña y no un número grande que permita alcanzar resultados en una población mayor.

Además, se pudo observar que en la población evaluada hay una mayor cantidad de mujeres (35) a diferencia de los hombres (5) por lo cual resultó que en comparación de los géneros no hubo equidad en la población ya que pudo haber un desbalance en el resultado.

Implicancias de la investigación:

Los resultados de dicha investigación sobre la relación entre el conocimiento que tienen las personas sobre alimentación saludable y el consumo de frutas y verduras en la vida diaria servirá para que se implementen estrategias adecuadas y

enfaticar de esta manera más el consumo de estos alimentos y el beneficio de las mismas.

Además, este estudio servirá de base para que se identifiquen las complicaciones de seguridad alimentaria y de esta manera se desarrollen nuevas estrategias para el acceso a alimentos nutritivos enfocándose en las frutas y verduras para la población. Por consiguiente, al tener una alimentación adecuada va a beneficiar en la salud y por ende en la productividad laboral ayudando a que la economía crezca.

De igual manera, esta investigación servirá para ampliar el conocimiento y la importancia de las frutas y verduras en las personas para ayudar a reducir de esta manera la probabilidad de presentar alguna enfermedad crónica.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES

- Los resultados se observa una marcada divergencia entre el conocimiento de frutas verduras y la frecuencia de consumo entre los trabajadores del camposanto Parque del recuerdo en Lima, Perú. Contrariamente a lo que se esperaría, una mayor información sobre beneficios nutricionales y salud de estos alimentos no se traduce directamente en un incremento de su ingesta diaria o semanal.
- Según los resultados obtenidos se observa que predomina el nivel de conocimiento medio sobre frutas y verduras en los trabajadores del camposanto Parque del Recuerdo, Lima-Perú, 2025.
- Por último, se observó en los resultados que la frecuencia de consumo de frutas y verduras es inadecuada en trabajadores del camposanto Parque del Recuerdo, Lima-Perú ,2025. A pesar de la expectativa de que, al tener conocimientos sobre las ventajas nutricionales, se proyectaba una ingesta adecuada.

REFERENCIAS

1. Campos S. Conocimientos nutricionales y consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022. [Internet] [Tesis pre grado]. [Lima]: Universidad Norbert Wiener; 2022 [cited 2024 Aug 26]. Available from: <https://n9.cl/lapu0>
2. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana [Internet]. 2018 [cited 2024 Aug 26]. Available from: <https://n9.cl/ihqu>
3. Chipana C, Quispe K. Asociación entre el consumo de frutas y verduras y variables sociodemográficas y de salud en personas de 18 a más años de edad en el Perú, según la ENDES 2019 [Internet] [Tesis pre grado]. [Lima]: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2022 [cited 2024 Aug 26]. Available from: <https://n9.cl/2kyuj>
4. Guzmán L, Zorrilla M. Fuerza de asociación entre el consumo de fibra dietética, riesgo cardiovascular, índice de masa corporal y colesterol total en adultos que acuden a consulta externa del Centro Materno Infantil Juan Pablo II en el año 2020 [Internet] [Tesis pre grado]. [Lima]: Universidad Católica Sedes Sapientiae; 2020 [cited 2024 Aug 26]. Available from: <https://n9.cl/b3y1u>
5. Schnaiderman C. “Factores de riesgo asociados a síndrome metabólico en adultos atendidos en un establecimiento de salud de Lima, 2018.” [Internet] [Tesis pre grado]. [Lima]: Universidad Nacional Agraria la Molina; 2020 [cited 2024 Aug 26]. Available from: <https://n9.cl/b16jw>
6. Instituto Nacional de Estadísticas e Informática. INS: 11.3% de peruanos consume las cantidades de frutas y verduras que sugiere la OMS [Internet]. 2020 [cited 2024 Aug 26]. Available from: <https://n9.cl/ub2w0>

7. Instituto nacional de estadística e informática. Perú compendio estadístico 2023 [Internet]. Vol. Tomo 1. 2023 [cited 2025 May 25]. Available from: <https://n9.cl/c0cv5>
8. Adrogué C, Orlicki M. Factores relacionados al consumo de frutas y verduras en base a la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo en Argentina. Revista Pilquen [Internet]. 2019 [cited 2024 Sep 20]; Available from: <https://n9.cl/goikwww>
9. Pérez O. Análisis Descriptivo de los Conocimientos, Actitudes y Prácticas, del Consumo de Frutas y Verduras en Escolares de la Institución Educativa Ciudadela 2000, Cartagena. 2022 [Internet] [Tesis pre Grado]. 2022 [cited 2024 Aug 25]. Available from: <https://n9.cl/akahw>
10. Fernández M. “Caracterización del consumo de frutas y verduras en la población adulta de la ciudad de Río Cuarto, Córdoba” [Internet] [Tesis pre grado]. 2021 [cited 2024 Oct 4]. Available from: <https://n9.cl/akahw>
11. Vera L, Rivera D, Mondragón M, Marín E. Relación entre las características sociodemográficas y los estilos de vida de estudiantes de fisioterapia de una institución de educación superior en Cúcuta, 2020. [Internet] [Tesis pre Grado]. 2020 [cited 2025 May 25]. Available from: <https://n9.cl/hky2c>
12. Rivas S, Saintila J, Rodriguez M, Calizaya Y. Evaluación de los conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en una población adolescente peruana: un estudio transversal. Revista Española de Nutrición Comunitaria [Internet]. 2021 Dec 27 [cited 2024 Sep 20];105–10. Available from: <https://n9.cl/jtm2w>
13. Huamancayo A, Perez L. Factores asociados al consumo de frutas y verduras en

- alumnos de medicina de una universidad peruana. Revista Peruana de Investigación en Salud [Internet]. 2019 Oct [cited 2024 Sep 20];151–7. Available from: <https://n9.cl/qz04h1>
14. Ministerio de Salud. Nutrición en la edad adulta debe enfocarse a mantener la salud y prevenir enfermedades [Internet]. 2006 [cited 2025 May 25]. Available from: <https://n9.cl/iw3hdl>
 15. Instituto Nacional de Salud. Adulto de 18 a 59 años | Alimentación Saludable [Internet]. [cited 2024 Oct 19]. Available from: <https://n9.cl/39uwv>
 16. Salech F, Jara R, Michea L. Cambios Fisiológicos Asociados al Envejecimiento [Internet]. Vol. 23, Revisión Médica Clínica las Condes. 2012 [cited 2024 Nov 9]. Available from: <https://n9.cl/fryj6>
 17. Gonzáles J. Los niveles de conocimiento El Aleph en la innovación curricular. Instituto Politécnico Nacional [Internet]. 2014 Mar 7 [cited 2024 Oct 19];14. Available from: <https://n9.cl/7ji5v>
 18. Regalado G. Relación entre el conocimiento de los beneficios de frutas y verduras y su consumo de durante confinamiento- COVID-19 en adultos, Rímac-Lima, 2021 [Internet] [Tesis pre grado]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2022 [cited 2024 Aug 23]. Available from: <https://n9.cl/ppshn>
 19. Cutti J. Relación entre el nivel de conocimiento y el consumo de frutas y verduras en adolescentes de un centro educativo público, Lima, 2023 [Internet] [Tesis pre grado]. 2024 [cited 2024 Aug 24]. Available from: <https://n9.cl/bl9xc>
 20. Ministerio de salud - subsecretaria de salud. La nutrición y su importancia para la


- Salud [Internet]. 2022 [cited 2024 Nov 9]. Available from: <https://n9.cl/eahr4>
21. Lázaro M, Domínguez C. Guías alimentarias para la población peruana. Ministerio de salud [Internet]. 2019 Mar 1 [cited 2024 Oct 19]; Available from: <https://n9.cl/gckqq>
 22. FAO. Frutas y verduras – esenciales en tu dieta [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la agricultura, editor. Frutas y verduras – esenciales en tu dieta. FAO; 2020 [cited 2024 Aug 9]. Available from: <https://n9.cl/11kk8>
 23. UNED. Guia de alimentación y salud Enfermedades Cardiovasculares [Internet]. [cited 2024 Oct 19]. Available from: <https://n9.cl/kblm>
 24. Arroyo P, Mazquiaran L, Rodríguez P, Valera T, et. al. Informe de estado de situación sobre “Frutas y hortalizas: Nutrición y salud en la España del s. XXI” [Internet]. 2018 [cited 2024 Oct 19]. Available from: <https://n9.cl/rvxlov>
 25. Gobierno del Perú. “Semana Nacional de las Frutas y Verduras”: previenen enfermedades cardiovasculares, cánceres, sobrepeso y obesidad [Internet]. 2024 [cited 2024 Nov 9]. Available from: <https://n9.cl/ygv279>
 26. MedlinePlus enciclopedia médica. Vitaminas [Internet]. 2023 [cited 2024 Oct 11]. Available from: <https://n9.cl/kcvo>
 27. Latham M. Nutrición humana en el mundo en desarrollo [Internet]. 2002 [cited 2024 Aug 26]. Available from: <https://n9.cl/x4tha>
 28. Almeida S, Aguilar T, Hervert D. La fibra y sus beneficios a la salud. Instituto de Nutrición y salud Kellogg [Internet]. 2014 [cited 2024 Oct 19]; Available from:

<https://n9.cl/djmmj>

29. Huiman A. Evaluación del desperdicio de alimentos: normas de acciones para fomentar la circularidad. Revista Kawsaypacha: Sociedad y Medio Ambiente [Internet]. 2024 Jun [cited 2024 Oct 18]; Available from: <https://n9.cl/v01hq>
30. Rodríguez M. Desafíos para el consumo de frutas y verduras. Revista de la Facultad de Medicina Humana [Internet]. 2019 Apr 10 [cited 2024 Aug 9];19(2):105–12. Available from: <https://n9.cl/qg7y8>
31. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú Encuesta Demográfica y de Salud Familiar 2023 [Internet]. 2024 [cited 2024 Aug 26]. Available from: <https://n9.cl/t19qaz>
33. Asociación Española de Enfermería de Salud Mental (AEESME). Normas Vancouver [Internet]. 2015 [cited 2025 May 24]. Available from: <https://n9.cl/kjk19p>

ANEXO N° 1

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE USO DE INFORMACIÓN

<p>CARTA DE AUTORIZACIÓN DE USO DE INFORMACIÓN DE EMPRESA PARA EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN, TESIS O INFORME DE SUFICIENCIA PROFESIONAL</p>	 <p>PARQUE DEL RECUERDO CAMPOSANTO CATOLICO</p>
--	---

Yo Jason Jesús Rivera Chulloma,
identificado con DNI o CE N° 43837845, como representante legal de la empresa /
institución: Patrimonio Fideicomiso Parque del Recuerdo
con R.U.C. N° _____,

ubicada en la ciudad de Lima. Otorgo la AUTORIZACIÓN de uso de información a:

- 1) Mayra Alexandra Capcha Ventura, con DNI/CE 71283864
- 2) Brian Víctor Mamani Condori, con DNI/CE 76455870

Egresado/s de la () Carrera profesional o () Programa de Posgrado de Nutrición y Dietética de la
Universidad Privada del Norte, para que utilice la siguiente información de la empresa: Respuestas de
trabajadores sobre el cuestionario del tema de tesis (Nivel de conocimiento y consumo de frutas y
verduras).

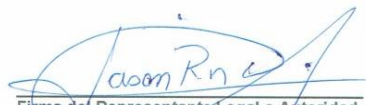
con la finalidad de que pueda desarrollar su () Trabajo de Investigación, () Tesis o () Trabajo de
suficiencia profesional para optar al grado de () Bachiller, () Título Profesional () Maestro, () Doctor.

Autorizo expresamente el uso de la información con fines académicos, incluyendo su publicación en el
repositorio de la Universidad Privada del Norte, contribuyendo con la comunidad educativa y sociedad
en su conjunto.

Respecto al uso del nombre y/o cualquier distintivo de la empresa, se determina:

- () Mantener en reserva el nombre y/o cualquier distintivo de la empresa.
() Autorizo mencionar el nombre y/o cualquier distintivo de la empresa.

Lima, 30 de agosto de 2024


 Firma del Representante Legal o Autoridad
 DNI o CE: 43837845
 N° de celular de contacto: 964445752

El Egresado/Bachiller declara que los datos emitidos en esta carta y en el Trabajo de Investigación, en la Tesis son auténticos.
En caso de comprobarse la falsedad de datos, el Egresado será sometido al procedimiento disciplinario correspondiente;
asimismo, asumirá toda la responsabilidad ante posibles acciones legales que la empresa, otorgante de información, pueda
ejecutar.

Nota: se solicita mantener todos los campos de información requeridos en el presente formato.


 Firma del egresado (1)
 DNI: 76455870


 Firma del egresado (2)
 DNI: 71283864

CÓDIGO DE DOCUMENTO	COR-F-REC-VAC-05.04	NÚMERO VERSIÓN	10	PÁGINA	Página 1 de 1
FECHA DE VIGENCIA	06/06/2024				

ANEXO N° 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Tesis: Nivel de Conocimiento y consumo de frutas y verduras en trabajadores del Camposanto Parque del Recuerdo, Lima- Perú.

Investigadores: Mayra Alexandra Capcha Ventura; Brian Victor Mamani Condori

DNI: 71283864; 76455870

Patrocinador: Universidad Privada del Norte

La presente investigación es realizada por Mayra Alexandra Capcha Ventura y Brian Victor Mamani Condori, egresados de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada del Norte, cuyo objetivo es determinar la asociación entre el nivel de conocimiento y el consumo de frutas y verduras en trabajadores del camposanto Parque del Recuerdo, Lima-Perú,2024.

Estimada Señor (a):

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria, si accede a participar se le solicita por favor responder a las preguntas planteadas en el cuestionario. La información que se recoja en esta investigación es confidencial y solo se usan para fines académicos.

El Participante debe ser informado sobre:

- a. Los objetivos de la tesis de investigación, así como de la tecnología y metodología a utilizar en el mismo.
- b. Las tareas por realizar como Participante y sus condiciones.
- c. El procedimiento del estudio.
- d. El uso que se dará a la información obtenida mediante la colaboración del Participante.
- e. El tratamiento y custodia de los datos obtenidos en lo referente a la intimidad del Participante; quedando para todos los efectos anónima y confidencial y acorde a la ley 29733.

- f. Los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición que podré ejercitar mediante solicitud ante el investigador responsable en la dirección de contacto que figura en este documento, sin que ello afecte a la licitud del tratamiento basado en el consentimiento previo a su retirada.
- g. La no transferencia de los datos personales obtenidos en el estudio objeto de la tesis, para estudios diferentes sin mi consentimiento expreso y no lo otorgo en este acto. La gestión de datos es anónima y los datos serán destruidos tras la publicación de resultados y conclusiones.
- h. El derecho a presentar una reclamación sobre el uso de estos datos, ante el Comité de Ética de Investigación de la UPN.

ANEXO N° 3: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Tipo de Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Categoría	Punto de corte	Escala de medición
Nivel de Conocimiento sobre frutas y verduras	Cualitativo	Información o noción que tienen los trabajadores sobre las frutas y verduras	Frutas	Nivel de conocimiento	Alto	15-20 puntos	De Razón
			Verduras		Medio	7-14 puntos	
			Bajo		0-6 puntos		
Consumo de frutas y verduras	Cualitativo	Acción de ingerir frutas y verduras	Frecuencia de consumo de frutas	Consumo de frutas	Adecuado	≥ 3 veces x día	Ordinal
					Inadecuado	≤ 2 veces x día	
			Frecuencia de consumo de verduras	Consumo de verduras	Adecuado	≥ 2 veces x día	
					Inadecuado	≤ 1 vez x día	

ANEXO N° 4

VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTO

El cuestionario de conocimientos sobre frutas y verduras (Anexo N° 2) está conformado por 10 preguntas cerradas y de opción única, las cuales fueron obtenidas de textos escolares empleados en el nivel primario y secundario de la Institución Educativa Aymón La Cruz López. Fue validado por juicio de expertos, se obtuvo un 80% de grado de concordancia. Se tomó en cuenta las sugerencias dadas para mejorar el instrumento; luego se procedió a aplicar la prueba piloto a un grupo de 15 estudiantes de otra Institución educativa estatal de nivel secundaria turno tarde con características similares a población de estudio, con los datos obtenidos se halló el coeficiente de confiabilidad, mediante la prueba Alfa de Cronbach's, obteniéndose un valor de 0.8 (confiabilidad aceptable).

ANEXO N° 5

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS Y CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN TRABAJADORES DEL CAMPOSANTO PARQUE DEL RECUERDO

I. DATOS GENERALES:

1. Edad: ____ años

2. Género:

a) Masculino ()

b) Femenino ()

3. Grado de instrucción:

a) Primaria ()

b) Secundaria ()

c) Técnico Superior ()

d) Superior Universitario ()

II. ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS DE FRUTAS Y VERDURAS

Marca con una (X) la opción que consideras correcta. Marca solo una respuesta.

1. Las frutas y verduras son ricas en:

a) Proteínas

b) Grasas

c) Vitaminas

d) No sé.

2. Son ejemplos de frutas muy ricas en vitamina C:

a) Naranja, limón

b) Uva, plátano

c) Ciruela, melocotón

d) No sé.

3. ¿Con que frecuencia se recomienda comer frutas y verduras?

a) Menos de una vez por semana

b) 3 veces por semana

c) 4 a 6 veces por semana

d) Diariamente

4. El componente más abundante de las frutas y verduras es:

a) El agua

b) Los hidratos de carbono, responsables de su sabor.

c) Las vitaminas, entre ellas la vitamina C.

d) No sé.

5. ¿De las siguientes verduras, cuál tiene más vitamina A?

a) Zanahoria.

b) Nabo.

c) Tomate.

d) No sé.

6. El contenido de grasa en las verduras es:

a) Bajo

b) Mediano

c) Alto

d) No sé.

7. ¿Cuántas porciones de frutas y verduras debemos consumir diariamente para tener una buena salud?

a) No sé.

b) Solo una porción.

c) De 2 a 4 porciones.

d) Cinco porciones.

8. En las frutas y verduras la vitamina A es muy importante para:

- a) Crecer sano y fuerte.
- b) Tener una buena vista.
- c) Protegernos de enfermedades.
- d) No sé.

9. El comer frutas y verduras diariamente es necesario para:

- a) Aumentar de peso.
- b) Prevenir la anemia.
- c) Prevenir la obesidad y el cáncer.
- d) No sé.

10. En las frutas y verduras la vitamina C es muy importante para:

- a) Tener una piel saludable.
- b) Prevenir la gripe.
- c) Bajar de peso.
- d) No sé.

ANEXO N° 6
FRECUENCIA DE CONSUMO DE VERDURAS

ALIMENTO	Frecuencia de consumo N° de porciones consumidas								
	Nunca	1-3 v mes	1-2 v sem	3-4 v sem	5-6 v sem	1 diario	2 diario	3-4 día	5 o más día
VERDURAS									
Alverja									
Beterraga									
Brócoli									
Cebolla									
Choclo									
Coliflor									
Espinaca									
Lechuga									
Pepinillo									
Rabanito									
Tomate									
Vainita									
Zanahoria									

Zapallo									
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ANEXO N° 7
FRECUENCIA DE CONSUMO DE FRUTAS

ALIMENTO	Frecuencia de consumo N° de porciones consumidas								
	Nunca	1-3 v mes	1-2 v mes	3-4 v mes	5-6 v mes	1 diario	2 diario	3-4 día	5 o más día
FRUTAS									
Chirimoya									
Durazno									
Fresa									
Granadilla									
Mandarina									
Manzana									
Melón									
Naranja									
Papaya									
Pepino dulce									
Pera									

Piña									
Plátano									
Tuna									
Uva									

ANEXO N° 8

Sesión de presentación de porciones de frutas y verduras





