

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**“RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS LABORAL Y
LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN TRABAJADORES
DE UNA CADENA DE CAFETERÍAS DE LIMA Y
CALLAO, 2022”**

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Nutrición y Dietética

Autoras:

Monica Chuquimamani Sucapuca

Geraldine Milagros Escate Napa

Asesor:

Mg. Tania Arauco Lozada

<https://orcid.org/0000-0002-6375-8260>

Lima - Perú

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	MARIANA ELVIRA HIDALGO CHAVEZ	42968661
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	JACQUELINE SUSANA SAYAN BRITO	40403778
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	MIGUEL VICENTE MOGOLLON ALMIDON	70993574
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

INFORME DE SIMILITUD

ENTREGA FINAL DE TESIS- CHUQUIMAMANI-ESCATÉ

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%

INDICE DE SIMILITUD

11%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

7%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

hdl.handle.net

Fuente de Internet

9%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 2%

Excluir bibliografía

Activo

DEDICATORIA

A nuestros padres y hermanos por el apoyo constante durante estos años de vida universitaria y la educación con amor y respeto.

AGRADECIMIENTO

A nuestros padres, a nuestra universidad y a la empresa privada, que nos permitió realizar la presente investigación.

TABLA DE CONTENIDO

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
ÍNDICE DE FIGURAS	8
RESUMEN	9
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	31
CAPÍTULO III: RESULTADOS	40
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	47
4.1 Discusión	47
4.2 Limitaciones	50
4.3 Implicancias del estudio	51
4.4 Conclusiones	52
4.5 Recomendaciones:	53
REFERENCIAS	54
ANEXO	61

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características de los trabajadores de una cadena de cafeterías de lima y callao, 2022, según género.	40
Tabla 2. Niveles de estrés laboral según el género de los trabajadores de una cadena de cafeterías de lima y callao, 2022.	41
Tabla 3. Hábitos alimentarios según la edad de los trabajadores de una cadena de cafeterías de lima y callao, 2022.	42
Tabla 4. Relación entre el nivel de estrés laboral y los hábitos alimentarios de los trabajadores de una cadena de cafeterías de lima y callao, 2022.	43
Tabla 5. Relación entre el nivel de estrés laboral y los hábitos alimentarios según el género de los trabajadores de una cadena de cafeterías de lima y callao, 2022.	45
Tabla 6. Relación entre el nivel de estrés laboral y la frecuencia de consumo de golosinas durante la última semana por los trabajadores de una cadena de cafeterías de lima y callao, 2022.	46

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Gráfica alimentaria para la Población Peruana	27
Figura 2. Distribución porcentual de los niveles de estrés laboral con los hábitos alimentarios de los trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao	44

RESUMEN

La investigación realizada tuvo como finalidad, determinar si existe o no relación entre el estrés laboral y los hábitos alimentarios en trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao. El tipo de estudio fue cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional, en una muestra conformada por un total de 169 trabajadores de ambos géneros. Para la recolección de información se utilizaron dos instrumentos previamente, para medir el estrés laboral se usó la Escala de Estrés Laboral de la OIT-OMS y para los hábitos alimentarios se utilizó un cuestionario de frecuencia. Además, para el análisis estadístico se utilizó el programa SPSS v.29. Los resultados muestran que no existe relación entre el nivel de estrés y los hábitos alimentarios ($p > 0,05$). Además, el 63.3% presentó estrés leve y el 54.4% presentó hábitos alimentarios adecuados. Se concluye que no existe relación significativa entre el estrés laboral y los hábitos alimentarios en trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao.

PALABRAS CLAVES: Estrés laboral, Hábitos Alimentarios, Niveles de estrés.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Actualmente, dentro del mundo laboral, el ritmo de trabajo impone nuevos retos y condiciona a ser mejores trabajadores, de tal manera que, frecuentemente, los trabajadores exceden los límites de sus habilidades y capacidades, es decir se someten a constante presión para llegar a los estándares laborales exigidos, trayendo como consecuencia el estrés, y este, a su vez, puede conducir a alteraciones en el funcionamiento físico y mental, incluso dañar la salud, mermar la productividad y afectar el círculo familiar y social (1).

Según datos recolectados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) al año 2016, a nivel mundial México es el país con el mayor porcentaje de estrés vinculado al trabajo, puesto que el 75% de los trabajadores mexicanos padecen de este mal, seguido de China con el 73% y Estados Unidos con el 59% (2). Ya para el año 2022, acorde a la encuesta Health On Demand (HOD) de Mercer Marsh aplicada a 14.000 trabajadores en 13 países; México obtuvo el 63%, seguido de India con el 59% y Estados Unidos con el 59%. Al comparar los porcentajes de OMS y HOD, observamos que México y Estados Unidos siguen manteniendo sus posiciones dentro del ranking (3).

En Latinoamérica, en un estudio realizado por Mejía y colaboradores en el año 2016, el país con mayor nivel de estrés laboral fue Venezuela (63%), seguido de Ecuador (54%), Panamá (49%) y Honduras (34%). Esto puede ser debido al contexto político, que vive actualmente Venezuela, como factor externo que repercute en el estrés laboral. Según sexo, las mujeres tuvieron un mayor nivel de estrés (44.8% vs. el 37.6% de los varones), relacionado a factores estresantes externos como el cumplimiento del rol en el hogar en

paralelo con las exigencias laborales. Los encuestados mencionaron que en el último mes tuvieron la sensación de estar nerviosos o estresados, y que se enfadaban a menudo porque no tenían las cosas bajo control (4). Por otro lado, en el panorama actual y según la encuesta HOD de Mercer Marsh aplicada a 14.000 trabajadores en 13 países, indica que los dos países sudamericanos con mayor estrés laboral son Colombia con un 57% y Brasil con el 49% (3).

A nivel nacional, según una encuesta realizada por Trabajando.com en el año 2020, en una muestra conformada por 2050 encuestados, los resultados reflejan que el 70% de los encuestados sufren estrés laboral, siendo los principales motivos: el trabajo como fuente principal 39%, el desempleo 27%, las responsabilidades 18%, la familia y los estudios 8%. Por otro lado, el 71% indica que el estrés ha provocado en ellos episodios de depresión laboral, caso contrario, sólo el 29% indica no haber sufrido depresión por estrés laboral (5).

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), en el Informe técnico Encuesta Mensual del Sector Servicios en el año 2022, el servicio de restaurantes creció 9.24%, dentro de ello, el rubro de café restaurantes creció 0.5% a comparación del año 2021 (6). Por tal motivo, se incrementó la demanda de mano de obra, contratando más trabajadores. Según el portal RPP al año 2022, el 44.5% de peruanos estudian y trabajan (7).

En Latinoamérica, según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), al año 2016, en el informe en conjunto titulado “Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe”, resalta que cerca del 58 % de los habitantes de esta región padecen de sobrepeso y obesidad, (aproximadamente 360 millones de personas), siendo Chile (63%) y México (64 %) los que presentan las tasas más elevadas (8).

La elevada ingesta de alimentos con bajo aporte nutricional, en la mayoría de las naciones latinas, predispone a adultos y niños a padecer sobrepeso y obesidad, asimismo, las comorbilidades asociadas como la diabetes, hipertensión o enfermedades cardiovasculares, representan las principales causas de muerte (9).

El recurrir a la comida cuando se está estresado, ansioso o con poco tiempo, a menudo atrae a las personas a consumir alimentos altamente calóricos, ricos en azúcar, sal y grasa. Esto conduce a un aumento de la glucosa en la sangre. No seguir una dieta adecuada puede conducir al sobrepeso y la obesidad, y estos a su vez convertirse en factores de riesgo para diversas enfermedades y en un factor de exacerbación de cualquier enfermedad (10).

En el Perú, según data de la Encuesta Vigilancia alimentaria nutricional por etapas de vida (VIANEV), en adultos de 18 a 59 años en el periodo 2017- 2018, la prevalencia de sobrepeso en adultos fue de 38.7%, y el 26.0% de obesidad (11).

Acorde a lo mencionado anteriormente, fuentes del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN), indican que el 29% de las personas en el país consumen productos denominados “comida chatarra” al menos 1 vez por semana, asimismo, destacan que el 87.1% consume frituras en la misma frecuencia; mientras que a nivel nacional el 20.2% exceden el consumo de sal; así también, menos del 50% de peruanos llega a cubrir la mínima cantidad de fibra en sus alimentos (12).

En concordancia con el Informe “Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles”, a nivel nacional, entre los años 2013 y 2021, indica que sólo el 10.9% de peruanos mayores de 15 años consumen al menos 5 porciones de fruta y/o ensalada de

verduras al día; evidenciándose que, una de cada 10 personas consume 5 porciones de frutas o verduras al día (13).

Actualmente, las personas se enfrentan a una variedad de situaciones de estrés sea por temas laborales, personales o familiares, influyendo y posiblemente afectando sus hábitos alimentarios. Por el estilo de vida llevado en estos últimos años, algunas personas guían sus hábitos alimentarios en relación a sus emociones y/o situaciones cotidianas. El trabajar, estudiar, realizar estas dos actividades a la vez y entre otros deberes, influye a vivir el día a día de manera rápida, esta rapidez es una causa frecuente para la relación entre el estrés y los hábitos alimentarios, es decir, comer rápido, el no desayunar, el comer mucho en la noche, se va convirtiendo en algo común y es tomado como hábito en nuestra sociedad (14).

Por los motivos expuestos anteriormente, es importante establecer la relación existente entre el estrés laboral y los hábitos alimentarios en los trabajadores de una cadena de cafeterías.

1.2. Antecedentes Internacionales

En Corea del Sur, Park y colaboradores, publicaron un estudio de corte transversal en el año 2020, titulado “*Hábitos dietéticos y comportamientos de consumo de bocadillos según el nivel de estrés laboral entre los trabajadores de oficina de 20 a 30 años en el área metropolitana de Seúl*” (15), con el objetivo de proporcionar datos básicos para mejorar los hábitos alimenticios en el lugar de trabajo, mediante la comparación de las diferencias entre los hábitos alimenticios y la ingesta de bocadillos según el grado de estrés laboral. Fue realizado en 205 trabajadores de oficina, los cuales se clasificaron en un grupo de estrés

laboral de alto riesgo (n =102, Alto-RSG) o grupo de estrés laboral de bajo riesgo (n =103, Bajo-RSG) por nivel de estrés laboral. Encontrándose en los resultados un puntaje total de estrés laboral en Alto-RSG 54.7 puntos y 37.6 puntos en Bajo-RSG respectivamente. En cuanto a los hábitos dietéticos, la duración de la hora de la comida antes de sufrir estrés laboral fue más rápida, menos de 10 minutos en el grupo de Alto-RSG con 21.6% comparado con el 3.9% del grupo de Bajo-RSG. El apetito después de sufrir estrés laboral en el grupo de Alto-RSG fue más alto con el 62.7% que el grupo de Bajo-RSG con el 45.7%. Para los comportamientos de consumo de bocadillos, el motivo fue el estrés laboral con 42.2% en el grupo de Alto-RSG y el hambre con 31.1% en el grupo de Bajo-RSG. La ingesta energética en forma de bocadillos durante las horas laborables fue mayor en el grupo de Alto-RSG comparado con el grupo de Bajo-RSG. Por último, tras los resultados hallados se encontró que un alto nivel de estrés laboral es un factor influyente en el desarrollo de hábitos alimentarios inadecuados como el aumento en la frecuencia e ingesta de bocadillos y alimentos procesados.

En Brasil, De Oliveira y colaboradores, publicaron un estudio observacional, cuantitativo, analítico y de corte transversal en el año 2021, titulado *“Estrés en el trabajo y asociación con el consumo de alimentos ultraprocesados por Servidores Universitarios”* (16), cuyo objetivo fue evaluar si el estrés laboral está asociado al consumo de alimentos ultraprocesados por parte de los trabajadores universitarios. La muestra estuvo compuesta por 324 trabajadores de ambos sexos. Las variables de estudio fueron la edad, el sexo, estado civil, alimentos ultraprocesados y el estrés laboral. En los resultados se identificó que el estrés estuvo presente en el 48.4% de los servidores y el consumo estuvo marcado por un

alto aporte calórico de los alimentos ultraprocesados (30,1%), además de la asociación entre mayor estrés laboral y el consumo de alimentos ultraprocesados, en donde el consumo de alimentos ultraprocesados fue mayor en los servidores menores de 40 años ($p=0,001$). Entonces se concluyó que el consumo de alimentos ultraprocesados en la muestra fue elevado y se asoció con la presencia de estrés general en el trabajo, además, el aporte calórico de los alimentos ultraprocesados en la dieta de los trabajadores fue superior a la media de los brasileños.

En Polonia, Potocka y colaboradores, publicaron un estudio de corte transversal en el año 2011, titulado “*Estrés laboral, estilos de afrontamiento y hábitos alimentarios entre empleados polacos*” (17), con el objetivo de analizar las posibles relaciones entre el estrés laboral, los estilos de afrontamiento y los hábitos alimentarios. En la muestra participaron 160 trabajadoras de administración pública del voivodato de Lodz, se observó que el estrés laboral se relaciona con los hábitos alimentarios ($\rho = 0,17 - 0,29$), las trabajadoras con mayor nivel de estrés presentaban malos hábitos alimentarios, por factores estresantes como falta de control, excesiva complejidad del trabajo y sensación de incertidumbre correspondiente a la excesiva carga laboral. De las estrategias para afrontar el estrés, el centrarse en las emociones ($\rho = 0,19$) y buscar apoyo emocional se relaciona más con los malos hábitos alimentarios ($\rho = 0,16$). La prueba de rango U de Mann-Witney se utilizó para probar las diferencias en el término de variables, se observó diferencias significativas en la ocurrencia de malos hábitos alimentarios entre los grupos de estrés laboral de nivel alto y medio ($U = 1583,50, p < 0,05$). Se concluyó que existe relación estadística significativa entre la valoración subjetiva del estrés laboral, el afrontamiento y los hábitos alimentarios.

En Indonesia, Anggita y colaboradores, realizaron un estudio de tipo cuantitativo y descriptivo en el año 2016, titulado “*Hábito alimentario entre los trabajadores en Yakarta*” (18), con el objetivo de explorar el hábito alimentario de los trabajadores de Yakarta. La muestra contó con la participación de 220 trabajadores de ambos sexos, de edades entre 19 a 55 años. Se encontró tras el análisis de resultados que, la puntuación de hábitos alimentarios no saludables para hombres tuvo un valor medio de 38.02 y en mujeres 40.02. Este resultado indicó que las mujeres tenían hábitos menos saludables cuando comían, además, los trabajadores con hábito alimentario poco saludable moderado fueron (69.1%), seguido por hábito alimentario poco saludable alto (19.5%) y hábito alimentario poco saludable bajo (11.4%), evidenciando que los participantes de ambos sexos tienen hábitos alimenticios poco saludables, siendo esta una de las causas de las altas cifras de Enfermedades crónicas no transmisibles (ENT). En términos de género, la prueba T mostró que existía una diferencia significativa entre los trabajadores de ambos sexos, indicando que las mujeres tenían un puntaje mayor acerca de hábitos alimentarios no saludables que los varones.

En Argentina, Barattucci, en un estudio de diseño descriptivo, correlacional y de corte transversal en el año 2010, titulado “*estrés y alimentación*” (14), cuyo objetivo fue indagar la relación existente entre el estrés y los patrones alimentarios en la población adulta de 25 a 50 años que trabaja en la zona céntrica de la ciudad de Tandil. La muestra estuvo compuesta por 120 trabajadores de ambos sexos. Las variables de estudio fueron la edad, el sexo, el nivel educativo, la ocupación, niveles de estrés y variables sobre los patrones alimentarios. Se obtuvieron resultados como: niveles de estrés alto 28% y medio-alto 31%.

En cuanto a los patrones alimentarios, la cena es la comida principal realizada por la muestra, además el 59% realiza sus comidas en el trabajo, de las cuales el 65% elige alimentos como bizcochos, galletas y snacks. Por otro lado, un 80% realiza alguna ingesta de alimentos fuera de las comidas principales, cuyos principales motivos fueron el hambre con un 55%, la ansiedad con el 42% y el aburrimiento con el 39%, siendo los alimentos preferidos entre comidas los dulces con un 49%, alimentos salados y snacks con el 43% y productos de pastelería con el 31%. Asimismo, el 53% registra un consumo adecuado sólo en el grupo de cereales y huevo con respecto a los demás grupos de alimentos, así también un consumo elevado de grasas y aderezos el 54% seguido de dulces y productos de pastelería el 59%. En conclusión, no es posible afirmar la relación existente entre las variables de estudio.

1.3. Antecedentes Nacionales

Manzano, publicó un estudio de tipo cuantitativo, no experimental, correlacional y de corte transversal, titulado *“Estrés laboral, hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en trabajadores administrativos y operativos de una clínica privada de Lima, 2018”* (19), con el objetivo de determinar la relación entre las variables estrés laboral y hábitos alimentarios con el estado nutricional antropométrico. La muestra estuvo conformada por 245 trabajadores de ambos sexos, entre ellos 140 operativos y 105 administrativos. Encontrándose como resultados bajos niveles de estrés 94.7% en trabajadores administrativos y 93.3% para operativos, y a su vez una mayor prevalencia de hábitos adecuados, 72% y 66.7% respectivamente, destacar que el 33.3% de administrativos presenta hábitos alimentarios inadecuados vs. el 28% de los operativos. Por otro lado, el 69.3% de los trabajadores operativos presenta sobrepeso u obesidad y el 30.7% un IMC

normal. En contraste, el personal administrativo un 60% presenta un IMC normal y el 40% presenta sobrepeso y obesidad. Finalmente, se concluye que para el personal operativo no existe relación estadísticamente significativa entre el estrés, hábitos alimentarios y estado nutricional ($p > 0,5$), mientras que en el administrativo si existe relación estadísticamente significativa entre estrés laboral, hábitos alimentarios y estado nutricional (IMC), ($p = 0,003$).

Muñante, en un estudio de diseño descriptivo y correlacional, no experimental y de corte transversal, titulado *“Nivel de estrés y hábitos alimentarios en profesionales de la salud en el Hospital San José de Chíncha, 2020”* (20), con el objetivo de determinar la relación entre las variables nivel de estrés y los hábitos alimentarios. La muestra estuvo conformada por 100 profesionales de la salud de ambos sexos y de diferentes especialidades. Los resultados arrojaron una prevalencia de leve tensión de estrés (56%), seguido por tensión moderada de estrés (25%) y ninguna tensión (18%). Con respecto a los hábitos alimentarios, el mayor puntaje es de hábitos alimentarios saludables (93%), del cual el 70% de este porcentaje presentó puntuaciones de medio a bajo con un déficit en el consumo de verduras y frutas, de igual manera el 28% de los profesionales que obtuvieron una tensión moderada sólo el 4% tienen una ingesta diaria de frutas y de verduras. Lo que concuerda con el 26% de los profesionales de salud que consumen frutas y verduras diariamente, pero no cubren las porciones adecuadas. Finalmente, se concluye que no existe asociación entre el nivel de estrés con los hábitos alimentarios.

Torres, en un estudio de tipo descriptivo, correlacional y de corte transversal, titulada *“Relación de hábitos alimentarios y el estrés laboral en choferes de la Empresa de transportes Salaverry S.A, Trujillo, 2019”* (21), con el objetivo de determinar la relación entre las variables hábitos alimentarios y el estrés laboral. La muestra estuvo conformada

por 42 trabajadores de transporte. Se obtuvo como resultados que el 40.5% presentó estrés, de los cuales el 38.1% tuvo hábitos alimentarios no saludables y sólo el 2.4% hábitos saludables. Por otro lado, el 59.5% no presentó estrés, del cual el 26.2% presentó hábitos no saludables. Además, de las edades comprendidas entre 25 a 35 años, 36 a 45 años y 46 a 60 años se observó que el 2.3%; 7.1% y 16.6% respectivamente, presentaron estrés laboral, percibiendo en este último rango de edad, mayor estrés, debido a que acarrean más responsabilidades familiares y económicos. Referente a los hábitos alimentarios el 64% de choferes presentaron hábitos alimentarios no saludables y el 36% presentó hábitos alimentarios saludables. Por último, se concluye que si hubo asociación entre los hábitos alimentarios y el estrés laboral.

Aguilar y colaboradores publicaron un estudio observacional, descriptivo y de corte transversal en el año 2022, titulado *“Índice de masa corporal en estudiantes de medicina: relación con estrés, hábitos alimenticios y actividad física”* (22), con el objetivo de evaluar la relación existente entre el IMC con el estrés, actividad física y los hábitos alimenticios. En una muestra conformada por 306 estudiantes de medicina de primero a sexto año: 195 varones y 111 mujeres. Se obtuvieron como resultados 153 estudiantes con normopeso (50%), 121 con sobrepeso (39.50%) y 32 con obesidad (10.5%). Con respecto a la frecuencia de Hábitos alimenticios según el IMC, se encontró que los estudiantes con un IMC aumentado reportaron mayor consumo de bebidas gaseosas, carne y alcohol; asimismo una menor ingesta de legumbres. Además, se observó una menor frecuencia de consumo ocasional del desayuno en estudiantes con normopeso (1,3%) en comparación con los que presentaron sobrepeso (7.4%) y obesidad (6.3%). Al evaluar la relación entre el estrés y el IMC, se observaron menores niveles de estrés en estudiantes con obesidad. En cuanto a la

actividad física de los estudiantes según IMC, la actividad física baja fue mayor en estudiantes obesos (43.8%) y con sobrepeso (42.2%) vs. estudiantes con normopeso (36.6%). Por último, se concluye que la elevación del IMC en estudiantes de medicina se relaciona a hábitos alimenticios inadecuados. Así también, niveles bajos de estrés y de actividad física fueron más frecuentes en estudiantes obesos.

León y colaboradores en un estudio de enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, descriptivo, correlacional y de corte transversal en el año 2020, titulado *“Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19”* (23), con el objetivo de identificar la relación existente entre las variables estilo de vida y el estrés laboral. Tuvieron una muestra conformada por 66 enfermeras. Al comparar las variables estilo de vida y estrés laboral, se obtuvo como el punto de mayor frecuencia estadística entre el nivel no saludable del estilo de vida con el nivel medio del estrés laboral con el 39.39%, seguido del nivel saludable del estilo de vida con el nivel medio de estrés laboral con un 33.33%. Con respecto a las dimensiones del estilo de vida saludable que obtuvieron un mayor porcentaje fueron la dimensión ejercicio con el 51.51 %, soporte interpersonal el 63.63 % y el manejo del estrés el 65.15 %, por otro lado, las dimensiones con un nivel no saludable fueron la nutrición con un 51.51 %, responsabilidad en salud con 62.12 %, y la autoactualización el 56,06 %. En la variable estrés laboral se encontró mayor predominio en el nivel medio del estrés laboral con un 72.72 %, seguido del nivel bajo con el 16.66 %, y el nivel alto con el 10.60 %, destacando a nivel medio en las dimensiones desgaste emocional, despersonalización y en la realización personal. Se concluye que existe relación inversa, considerable y significativa entre el estilo de vida y el estrés laboral.

1.4. Bases Teóricas

1.4.1 Estrés

Es definido como el “conjunto de reacciones fisiológicas que preparan el organismo para la acción” (24). Frente a una determinada exigencia del medio externo, el organismo pone en marcha una serie de procesos fisiológicos y psicológicos que lo preparan para hacerle frente y, en consecuencia, responder a tal demanda. Si tal capacidad de respuesta resulta excesiva o deficiente, se llegan a producir trastornos psicológicos de diferente magnitud, como una serie de trastornos de índole mental. Si estos no se consiguen controlar, pueden originar enfermedades de diversa naturaleza y algunas muy nocivas para la salud. En algunos casos, estos trastornos se desarrollan a lo largo del tiempo y pasan desapercibidos por la persona afectada (24).

1.4.1.1 Fisiología del estrés

Este comprende diversos sistemas orgánicos, los cuales desempeñan un papel vital en la respuesta física hacia el estrés, entre los principales sistemas tenemos al sistema nervioso y endocrino, ocasionalmente se integran otros como el inmunológico, cardiovascular, digestivo, entre otros (25).

El sistema nervioso se encuentra constituido por el sistema nervioso periférico y el sistema nervioso central. Este último consta de una importante estructura, el hipotálamo. En fases iniciales del estrés, el hipotálamo estimula a la hipófisis la secreción de la hormona adrenocorticotrofina (ACTH). Este se transporta a través de la circulación y estimula a la corteza suprarrenal para que libere el cortisol. La cual en los inicios del estrés aumenta la

capacidad de afrontamiento, mediante la producción de energía (glucosa) y efectos antiinflamatorios, a su vez, provoca la degradación de proteínas (25).

El sistema nervioso periférico es constituido por el sistema nervioso autónomo, encargado de la homeostasis del medio interno, mediante el sistema nervioso simpático, el cual, durante la etapa de alerta del estrés, activa al organismo a través del aumento de la frecuencia respiratoria, la presión arterial, la frecuencia y volumen de las contracciones cardiacas, la glucogénesis, glucólisis y glucogenólisis en hígado. Así también el sistema nervioso parasimpático que controla la recuperación y relajación (25).

El sistema endocrino está compuesto por glándulas que secretan hormonas, que interactúan con el sistema nervioso para coordinar e integrar la actividad de las células corporales. Siendo las glándulas con mayor participación en el transcurso de las fases del estrés, la glándula pituitaria (hipófisis), la glándula suprarrenal y la glándula tiroides (25).

La hipófisis, en concreto la adenohipófisis es estimulada por los agentes estresores para la secreción elevada de ACTH. La cual actúa sobre la corteza suprarrenal y estimula la producción del cortisol, y a su vez la de adrenalina y noradrenalina (25).

La glándula tiroides desempeña un rol importante durante el estrés físico o psicosocial, estimulando la secreción de tiroxina, aumentando la tasa metabólica de los tejidos generando cambios que afectan el humor, la energía, la irritabilidad nerviosa y el nivel de alerta mental (25).

1.4.1.2 Estrés laboral

La OMS define estrés laboral como la respuesta que puede tener el individuo ante las altas demandas y presiones laborales, ya que estas no se adaptan a sus conocimientos y

competencias, además, ponen a prueba su capacidad de resolución y afrontamiento en este tipo de situación (26).

Pese a que el estrés puede darse en situaciones laborales muy distintas, a menudo este empeora cuando el trabajador siente que no recibe un adecuado soporte por parte de sus supervisores y colegas, igualmente presenta un dominio limitado sobre su trabajo o la manera en la que puede afrontar las demandas y presiones laborales (26).

1.4.1.3 Causas del estrés laboral

Para la Organización Internacional del Trabajo (OIT), los factores del lugar de trabajo que pueden causar estrés se denominan factores de riesgo psicosocial (peligros psicosociales) (27), se identificaron diez tipos, los cuales se dividen en dos grupos:

Contenido del trabajo

- Medio ambiente y equipo de trabajo
- Diseño de las tareas
- Carga de trabajo / ritmo de trabajo
- Horario de trabajo

Contexto de trabajo

- Función y cultura organizativas
- Función en la organización
- Desarrollo profesional

- Autonomía de toma de decisiones (latitud de decisión), control
- Relaciones interpersonales en el trabajo
- Interfaz casa-trabajo

1.4.2 Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios se van formando y adquiriendo a lo largo de la vida, se tiene la libertad de optar por un tipo de dieta, seleccionar y preparar alimentos de propio consumo. Es un proceso voluntario y educable, la acción de consumo de alimentos es un acto fundamental, ya que determina nuestro estado de salud. Los hábitos alimentarios inadecuados por déficit o exceso pueden tener relación con enfermedades como el sobrepeso, obesidad, anemia, por mencionar algunas (28). Los hábitos alimentarios se dan de forma repetitiva, engloban prácticas sociales y culturales. Dichas prácticas abarcan el qué, cómo, cuándo, dónde y con quién (20).

1.4.2.1 Factores que influyen en los hábitos alimentarios

El conocimiento acerca de alimentación es fundamental para que cada persona lleve hábitos alimentarios adecuados, eso no quiere decir que nuestros hábitos mejoraran solo por el conocimiento, existen factores que van a influir en el tipo de comida a consumir y los tiempos elegidos para comer. Los factores sociales, culturales, económicos, además de las preferencias alimentarias, tienen un impacto fundamental en la formación del individuo y los posibles cambios a un mejor patrón de consumo alimentario (29).

1.4.2.2 Hábitos alimentarios saludables

Partiendo desde el punto de cultura alimentaría, nuestro país es muy variado. Es importante mencionar que la “cocina peruana” hace que las prácticas alimentarias sean reconocidas como elementos centrales de la vida cotidiana de la población.

Entonces, para mantener los hábitos alimentarios saludables se debe optar por nuestra diversidad natural alimentaria, por la práctica social de comer en compañía y aplicar en el núcleo familiar la alimentación saludable, que comienza con la disponibilidad y acceso a alimentos naturales, variados y de calidad (30).

Es por ello, que se debe tomar en cuenta los mensajes que proporciona la guía alimentaria para la población peruana:

- Consumir alimentos naturales y reducir el consumo de alimentos ultra procesados por su alto contenido de azúcar, sodio, grasas saturadas y grasas *trans*; que los podemos encontrar en alimentos como las bebidas gaseosas endulzadas, jugos de frutas embotelladas, panes empaquetados, golosinas, queques empaquetados, comidas para preparar en microondas, la mayoría de las galletas dulces y saladas. Es importante disminuir la ingesta de estos productos con la finalidad de proteger la salud (30).
- Mantener un consumo adecuado de frutas y verduras, ya que sus componentes esenciales son importantes para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y la prevención de enfermedades (31) (32) (33).

- Incluir alimentos de origen animal, por su contenido de proteínas de alto valor biológico que son cruciales para la construcción y reparación de los tejidos del organismo (30).
- Las menestras contienen buena fuente de proteína, pero de origen vegetal, que, al combinarlas con los cereales de la dieta, aportan aminoácidos esenciales que nuestro organismo necesita. Además, su contenido de carbohidratos complejos es necesario para brindar energía (34) (35).
- Un ejemplo de porción adecuada de almuerzo sería, en el cual se distribuya la mitad del plato de verduras, un cuarto del plato con alimentos de origen animal y el otro cuarto con cereales (30).
- Realizar actividad física al menos por 30 minutos al día, para reducir riesgo de enfermedades, controlar el peso y también porque contribuye a la disminución de estrés reduciendo sus síntomas (36) (37).



Figura 1. Gráfica alimentaria para la Población Peruana.

Fuente: Guías alimentarias para la población peruana, 2019. p 36. (INS-MINSA, 2019).

1.4.2.3 Hábitos alimentarios en el trabajo

Las conductas alimentarias inadecuadas en los trabajadores son muy frecuentes en los centros laborales, lo hacen parte de su estilo de vida y con facilidad las replican en sus hogares. Desde un desayuno excesivo en carbohidratos, un almuerzo alto en grasas, consumo de comida fuera de casa, los “antojitos” como galletas, papas fritas, pasteles, dulces, etc. Son los alimentos que forman parte de su dieta, ya sea por el tipo de trabajo que realizan, tiempo o dinero. Para tener hábitos alimentarios adecuados se debe tener en cuenta sobre qué, cuánto y en qué momento se come. Los hábitos alimentarios que se obtienen en los centros laborales

son el reflejo de cómo está nuestra salud. El consumo de snacks o refrigerios entre las horas de trabajo pueden ser puntos notables para el aumento de peso en los centros de trabajo (38).

1.5. Formulación del problema

Es así como, según lo detallado en párrafos anteriores, nos planteamos la siguiente pregunta general: ¿Existe relación entre el nivel de estrés laboral y los hábitos alimentarios de los trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao, 2022?

1.6. Objetivos

1.6.1 Objetivo general

- Determinar la relación entre el nivel de estrés laboral y los hábitos alimentarios de los trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao, 2022.

1.6.2 Objetivos específicos

- Determinar los niveles de estrés laboral de los trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao, 2022.
- Determinar los hábitos alimentarios de los trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao, 2022.
- Determinar la relación entre el nivel de estrés laboral y los hábitos alimentarios según el género de los trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao, 2022.
- Determinar la relación entre el nivel de estrés laboral y la frecuencia de consumo de golosinas durante la última semana por los trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao, 2022.

1.7.1 Hipótesis general

H₁: Existe relación entre el nivel de estrés laboral y los hábitos alimentarios de los trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao, 2022.

H₀: No existe relación entre el nivel de estrés laboral y los hábitos alimentarios de los trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao, 2022.

1.8 Justificación

Por lo anteriormente expuesto, se planteó este tema de estudio, puesto que uno de los rubros más demandados son los relacionados con el servicio de atención al cliente, sus actividades laborales se caracterizan por ser monótonas, con bajos niveles salariales, largas jornadas laborales, sumado a ello los altos niveles de exigencia por parte de los clientes, en consecuencia, los trabajadores están constantemente sometidos a elevados niveles de estrés. Esto es corroborado con el 70% de peruanos que sufren de estrés relacionado con el trabajo (5).

El ritmo de trabajo actual cada vez se torna más demandante. El estrés laboral genera un impacto en la salud física y mental, en la productividad, en los gastos en servicio de salud y en la economía del empleador. De igual manera, repercute en el estilo de vida, específicamente en los hábitos alimentarios, dado que, por la naturaleza de su labor, tienen acceso abierto al consumo de alimentos altamente calóricos y de bajo aporte nutricional, esto teniendo repercusión en su estado nutricional, como es el desarrollo de sobrepeso u obesidad.

Por otra parte, partiendo desde el punto de la investigación, el presente estudio dejará un antecedente como base para la realización de estudios posteriores en esta población en específico, que son los trabajadores de una cadena de cafeterías.

Finalmente, el estudio impactará de manera positiva en la salud de los trabajadores de las empresas de esta categoría, puesto que, los contratistas, podrán tomar medidas correctivas y decisiones oportunas para asegurar el bienestar del trabajador.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1 Tipo de investigación

Estudio cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional (39).

2.2 Población

Todos los trabajadores de ambos géneros de la cadena de cafeterías de Lima y Callao. El tamaño estimado de la población fue 300 trabajadores de ambos géneros, dato proporcionado por el área de recursos humanos en el año 2022 previa solicitud de dicha información.

2.3 Muestra

2.3.1 Tamaño de muestra

Se calculó el tamaño de la muestra mediante la fórmula de poblaciones finitas, para obtener la cantidad aproximada del tamaño de la muestra, esperando que el nivel de confianza sea del 95% al 99.9% y el margen de error entre 1% - 5%.

La estimación del tamaño de muestra fue de 169 trabajadores.

$$n = \frac{Nz^2pq}{d^2(N - 1) + z^2pq}$$

Donde:

n = Tamaño de la muestra=169

N = Tamaño de la población = 300

z = Nivel de confianza = 95% = 1.96

p = Proporción de la población de referencia que presenta el fenómeno en estudio = 0.5

q = Proporción de la población de referencia que no presenta el fenómeno en estudio = $1 - p = 0.5$

d = Precisión o error máximo permisible = 5% = 0.05

2.3.2 Tipo de muestreo

El tipo de muestreo fue no probabilístico y por conveniencia (39).

2.3.3 Criterios de inclusión

- trabajadores entre edades de 18 a 50 años.
- trabajadores de ambos géneros.
- aceptar formar parte del estudio de manera voluntaria.
- trabajadores con contrato vigente en el año 2022.
- trabajadores de Lima y Callao.

2.3.4 Criterios de exclusión

- trabajadores con más de dos empleos.
- trabajadores que no completaron correctamente las encuestas.

2.4 Variables de estudio

2.4.1 Variable independiente: Estrés laboral

Definición conceptual: Es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación (26).

Definición operacional: Es la reacción que puede tener el trabajador ante las altas demandas y presiones laborales, que no se ajustan a sus conocimientos y competencias, y que ponen a prueba su capacidad de afrontamiento. Se empleó la Escala de estrés laboral de la OIT-OMS para medir el nivel de estrés de los trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y callao, 2022.

Indicadores:

- Bajo nivel: < 90.2 puntos
- Nivel intermedio: 90.3 - 117.2 puntos
- Estrés: 117.3 - 153.2 puntos
- Alto nivel de estrés: > 153.3 puntos

2.4.2 Variable dependiente: Hábitos alimentarios

Definición conceptual: Los hábitos alimentarios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales (40).

Definición operacional: Es la elección voluntaria del trabajador en cuanto al tipo de alimento, las porciones y la forma de preparación, según sea la disponibilidad de alimentos, acceso, preferencias y horarios de comidas establecidos. Se determinó los hábitos alimentarios de los trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao, 2022, mediante la encuesta de hábitos alimentarios realizada por Manzano, 2018.

Indicadores:

- Hábitos alimentarios adecuados: 0 – 18 puntos.
- Hábitos alimentarios inadecuados: 19 – 36 puntos.

2.4.3 Covariables

2.4.3.1 Edad:

Definición conceptual: Tiempo de vida desde el nacimiento de una persona que es expresado en años (41).

Definición operacional: Número de años de los trabajadores que definen su periodo de vida (14).

Indicadores:

- Entre 18 - 29 años
- Entre 30 - 40 años
- Entre 41 - 50 años

2.4.3.2 Género:

Definición conceptual: Es el conjunto de seres vivos que tienen en común entre uno a más caracteres (42).

Definición operacional: Grupo al que pertenecen los trabajadores de ambos sexos, entendido desde el punto de vista sociocultural, y no exclusivo desde el punto de vista biológico. Es expresado como femenino - masculino (42).

Indicadores:

- Masculino
- Femenino

2.4.3.3 Consumo de golosinas:

Definición conceptual: Es el acto de comer alimentos procesados de sabor agradable al paladar, limitado en nutrientes y consumido por antojo. Se le añade principalmente azúcares y sal para garantizar una mayor conservación (43) (44).

Definición operacional: Es la acción que realizan los trabajadores de consumir productos procesados como chocolates, caramelos, galletas y snacks u otros dulces, ingeridos como tentempié para satisfacer el paladar.

Indicadores:

- Todos los días
- 4 - 6 días en la semana
- 2 - 3 días en la semana
- 1 día en la semana
- Ningún día

2.5 Técnica e instrumentos de recolección y análisis de datos

2.5.1 Técnica de recolección de datos:

La técnica utilizada para recolectar información de la presente investigación fue por encuestas virtuales, realizadas a los trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao. De las dos encuestas usadas, 25 preguntas fueron extraídas para la variable estrés laboral y 47 preguntas para la variable hábitos alimentarios, teniendo en cuenta que el cuestionario de hábitos alimentarios cuenta con 10 preguntas de información personal.

2.5.2 Instrumento de recolección de datos y materiales:

2.5.2.1 Para medir el Estrés laboral

Para el análisis del estrés laboral, se usó la Escala de Estrés Laboral de la OIT-OMS; (Anexo 3), elaborada y sustentada por Ivancevich & Matteson en 1989, y posteriormente adoptada por ambas organizaciones. Es de fácil aplicación debido a que se puede emplear de manera individual o grupal (45).

Se utilizó para el presente estudio la escala de estrés laboral OIT-OMS, validado por González (46) en el año 2019, en una muestra conformada por 300 docentes de universidades privadas de Chimbote, cuya validez de contenido se realizó por medio del criterio de cinco jueces expertos. Asimismo, la validez ítem-test, utilizando el estadístico de Pearson, en la cual todos los ítems obtuvieron correlaciones altamente significativas ($p < 0,01$). Por otro lado, tiene confiabilidad por el método de consistencia interna Alfa de Cronbach = 0.944.

Esta escala evalúa siete dimensiones relacionadas al estrés laboral las cuales son: Clima organizacional, estructura organizacional, territorio organizacional, tecnología, influencia del líder, falta de cohesión y respaldo de grupo. Consta de 25 ítems, cada ítem cuenta con 7 alternativas de respuesta de tipo Likert que van desde la puntuación 1 al 7, de la siguiente manera: nunca (1), raras veces (2), ocasionalmente (3), algunas veces (4), frecuentemente (5), generalmente (6), siempre (7). Si la puntuación es < 90.2 puntos se clasificó con bajo nivel de estrés; si es de $90.3 - 117.2$ puntos como nivel intermedio de estrés; de $117.3 - 153.2$ puntos se denominó estrés; y puntajes > 153.3 evidenciaron un alto nivel de estrés (45).

2.5.2.2 Para medir los Hábitos alimentarios

Para el análisis de hábitos alimentarios, se usó el cuestionario de hábitos alimentarios (Anexo 4), creado y validado por Manzano (19) en el 2017. Se realizó la validación por medio del criterio de cinco jueces expertos, asimismo se realizó una prueba piloto en 90 trabajadores y se obtuvo una confiabilidad de Alfa de Cronbach = 0.782.

El cuestionario consta de 47 ítems, cada ítem es de opción múltiple con una sola respuesta. Las primeras 10 preguntas están relacionadas con los datos generales de los trabajadores, siendo estas preguntas: género, edad, estado civil, nivel de estudios del trabajador, lugar de procedencia, condición laboral, años laborando en la cadena de cafeterías, turno de trabajo y promedio de ingresos mensuales. A partir de la interrogante 11 hasta la interrogante 47 de la encuesta, se recolectó información de las 6 dimensiones asociadas a los hábitos alimentarios como: número de comidas, horarios, frecuencia de

consumo, cantidades, tipo de preparaciones y consumo de alimentos de alto valor calórico. La valoración de la encuesta estuvo dividida en: hábitos alimentarios inadecuados con el rango de puntuación de 0 a 18 puntos y hábitos alimentarios adecuados con el rango de puntuación de 19 a 36 puntos.

2.6 Procedimiento de recolección de datos

En primer lugar, se contactó con la cadena de cafeterías durante el mes de diciembre del año 2021. Posterior a ello se procedió a solicitar el permiso respectivo con la representante de la gerencia de operaciones, para el desarrollo formal de la presente investigación.

Seguidamente, se coordinó con la representante de la gerencia de operaciones la difusión de las encuestas elaboradas en Google Forms, por un aplicativo que manejan de manera interna la comunidad de trabajadores y por los grupos de WhatsApp de los diferentes locales de la cadena de cafetería.

En segundo lugar, se procedió a recolectar los datos, que se obtuvieron entre finales de abril y mayo del año 2022. En este proceso, los trabajadores aceptaron, por medio del consentimiento informado virtual, su participación voluntaria en el presente estudio.

En tercer lugar, se procesó cada encuesta, en este caso enviadas de manera virtual y se descartaron aquellas que no cumplían con el criterio de inclusión y exclusión.

Finalmente, se elaboró la base de datos para iniciar el análisis de datos estadísticos.

2.7 Análisis de datos

Para el análisis de datos se utilizó una hoja de cálculo de Microsoft Excel versión 2020 y el paquete estadístico SPSS v.29. La prueba se consideró estadísticamente

significativa si el valor $p < 0,05$. El índice de confianza establecido fue del 95 %. Al tener variables cualitativas (ordinales y nominales), se aplicó la siguiente prueba estadística: Chi cuadrado de Pearson (χ^2), para evaluar la hipótesis planteada acerca de la relación entre el nivel de estrés laboral y los hábitos alimentarios en los trabajadores de una cadena de cafeterías.

2.8 Ética del estudio

La investigación tomó en cuenta los principios éticos de la declaración de Helsinki (1964) como: El respeto hacia los participantes y sus derechos individuales, así como el proteger su integridad, autonomía y libertad. Si bien el objetivo del estudio es el generar nuevos conocimientos, este no debe estar por encima de los derechos e intereses de los participantes del estudio (47).

Se tomó en cuenta la elaboración de un consentimiento informado virtual, en el que se detalló el objetivo del estudio, los derechos y beneficios de los participantes como parte del estudio, la confidencialidad de los datos y el carácter voluntario de su participación previa aceptación del consentimiento informado.

Como parte del cuestionario, se solicitó datos generales de los participantes y estos datos fueron tomados con el debido cuidado, no se divulgaron, ya que sólo fueron usados para fines académicos. Se consideró a los trabajadores en igualdad de condiciones para ser parte del estudio. Además, no se puso en riesgo la integridad física y tampoco en el ámbito laboral de los trabajadores.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1 Estadística descriptiva

El presente estudio estuvo conformado por una muestra de 169 trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao, para lo cual se presentan los resultados obtenidos mediante el cuestionario realizado.

3.1.1 Características de la población

Tabla 1. Características de los trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao, 2022, según género.

		Género				Total	
		Masculino		Femenino			
		n	%	n	%	n	%
Edad	18-29 años	60	89.6	85	83.3	145	85.8
	30-40 años	6	9.0	17	16.7	23	13.6
	41-50 años	1	1.5	0	0.0	1	0.6
Nivel de estudios	Secundaria completa	6	9.0	12	11.8	18	10.7
	Superior Incompleto	40	59.7	61	59.8	101	59.7
	Superior completo	21	31.3	29	28.4	50	29.6
Tiempo laborando	< 1 año	29	43.3	54	52.9	83	49.1
	1 a 4 años	25	37.3	36	35.3	61	36.1
	5 a 8 años	11	16.4	11	10.8	22	13.0
	> 9 años	2	3.0	1	1.0	3	1.8
Promedio de ingresos mensuales (S/.)	< 1000	19	28.4	48	47.1	67	39.6
	1000 - 1999	33	49.3	44	43.1	77	45.6
	2000 - 3499	15	22.4	10	9.8	25	14.8
Total		67	100.0	102	100.0	169	100.0

En la tabla 1. Se observa que la distribución según género fue mayor el femenino (n=102). Según la distribución etaria, el 85.8% (n=145) de trabajadores tienen entre 18 y 29 años, siendo los de mayor participación en el estudio, con una edad media de 25 ± 4.5 años. Por otro lado, el 59.7 % de trabajadores tienen el nivel de estudio superior incompleto, con ello se infiere que vienen cursando algún estudio de grado. Además, el 49.1% de trabajadores tienen laborando menos de un año. Por último, en cuanto al promedio salarial mayoritario percibido por los trabajadores, el 45.6% oscila entre S/. 1000 - S/. 1999.

Tabla 2. Niveles de estrés laboral según el género de los trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao, 2022.

		Género				Total	
		Masculino		Femenino			
		n	%	n	%	n	%
Niveles de Estrés Laboral	Bajo Nivel	34	50.7	73	71.6	107	63.3
	Nivel intermedio	16	23.9	16	15.7	32	18.9
	Estrés	15	22.4	9	8.8	24	14.2
	Alto nivel	2	3.0	4	3.9	6	3.6
Total		67	100.0	102	100.0	169	100.0

En la tabla 2. Se observa en mayor medida que el 63.3% de trabajadores de ambos géneros presentan bajo nivel de estrés, asimismo se destaca que (n=15) trabajadores del género masculino presentan estrés y (n=4) del género femenino tienen alto nivel de estrés.

Tabla 3. Hábitos alimentarios según la edad de los trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao, 2022.

		Edad						Total	
		Entre 18-29 años		Entre 30-40 años		Entre 41-50 años			
		n	%	n	%	n	%	n	%
Hábitos Alimentarios	Adecuado	72	49.7	19	82.6	1	100.0	92	54.4
	Inadecuado	73	50.3	4	17.4	0	0.0	77	45.6
Total		145	100.0	23	100.0	1	100.0	169	100.0

En la tabla 3. Se resalta que el 54.4% (n=92) de trabajadores tiene hábitos alimentarios adecuados, destacando el rango de edad entre 18-29 años (n=145), asimismo predominan en ellos los hábitos alimentarios adecuados e inadecuados.

3.2 Estadística inferencial

En la siguiente presentación de resultados, se someterá a prueba la hipótesis de la investigación, en donde se analiza la posible relación entre el nivel de estrés laboral y los hábitos alimentarios de los trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao. Seguidamente se realizará el mismo análisis teniendo en consideración el género y la frecuencia de consumo de golosinas.

Tabla 4. Relación entre el nivel de estrés laboral y los hábitos alimentarios de los
trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao, 2022.

		Hábitos Alimentarios				Total	
		Adecuado		Inadecuado			
		n	%	n	%	n	%
Niveles de Estrés Laboral	Bajo Nivel	64	69.6	43	55.8	107	63.3
	Nivel intermedio	15	16.3	17	22.1	32	18.9
	Estrés	12	13.0	12	15.6	24	14.2
	Alto nivel	1	1.1	5	6.5	6	3.6
Total		92	100	77	100	100.0	100.0

En la tabla 4. Se resalta que el 69.6% (n=64) de los trabajadores tienen un bajo nivel de estrés laboral y hábitos alimentarios adecuados. Además, sólo un 6.5% (n=5) de los trabajadores presentan un nivel alto de estrés y hábitos alimentarios inadecuados. Al aplicar la prueba de Chi cuadrado de Pearson, se encontró un valor estadístico de $p=0,131$, evidenciándose que no existe una relación estadísticamente significativa entre los niveles de estrés laboral y los hábitos alimentarios de los trabajadores de una cadena de cafeterías, por lo tanto, se acepta la hipótesis nula.

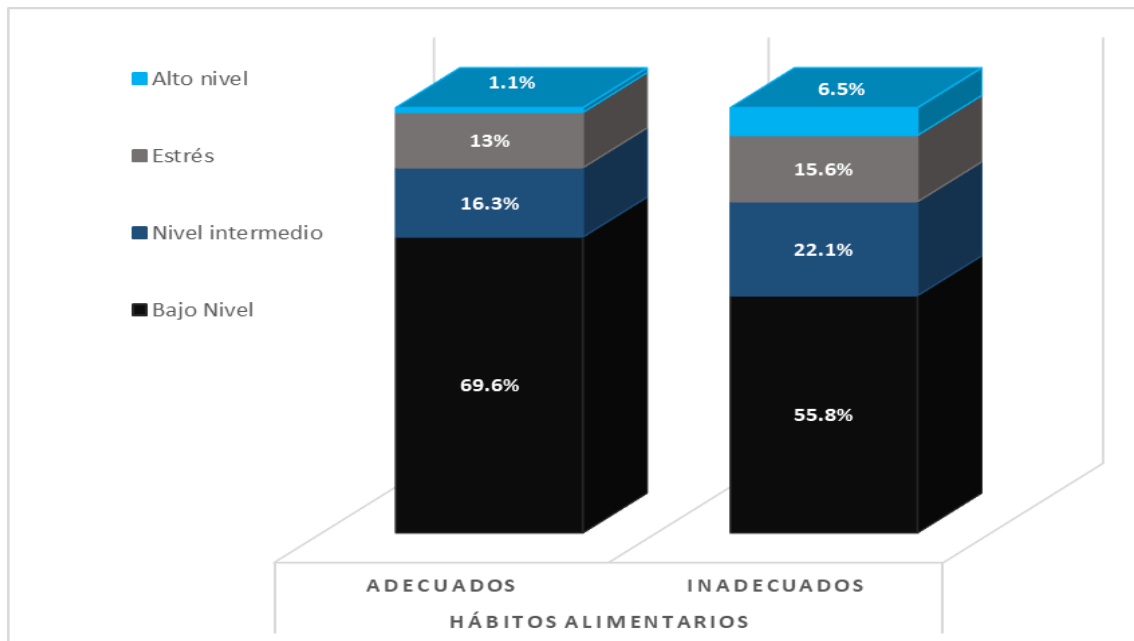


Figura 2. Distribución porcentual de los niveles de estrés laboral con los hábitos alimentarios de los trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao.

En la figura 2. Se destaca el bajo nivel de estrés en los trabajadores con hábitos alimentarios adecuados e inadecuados y según niveles de estrés intermedio, estrés y alto nivel de estrés predominan los hábitos alimentarios inadecuados.

Tabla 5. Relación entre el nivel de estrés laboral y los hábitos alimentarios según el género de los trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao, 2022.

Niveles de Estrés Laboral		Hábitos Alimentarios				Total	
		Adecuado		Inadecuado			
	Género	n	%	n	%	n	%
Bajo Nivel	Masculino	24	37.5	10	23.3	34	31.8
	Femenino	40	62.5	33	76.7	73	68.2
	Total	64	100.0	43	100.0	107	100.0
Nivel intermedio	Masculino	8	53.3	8	47.1	16	50.0
	Femenino	7	46.7	9	52.9	16	50.0
	Total	15	100.0	17	100.0	32	100.0
Estrés	Masculino	6	50.0	9	75.0	15	62.5
	Femenino	6	50.0	3	25.0	9	37.5
	Total	12	100.0	12	100.0	24	100.0
Alto nivel	Masculino	0	0.0	2	40.0	2	33.3
	Femenino	1	100.0	3	60.0	4	66.7
	Total	1	100.0	5	100.0	6	100.0
Total	Masculino	38	41.3	29	37.7	67	39.6
	Femenino	54	58.7	48	62.3	102	60.4
	Total	92	100.0	77	100.0	169	100.0

En la tabla 5. Se observa que un número considerable de nuestra muestra presentó bajos niveles de estrés (n=107), y a su vez presentaron hábitos alimentarios adecuados (n=64); asimismo, destaca con un 62.5% el género femenino.

Por otra parte, en los niveles de estrés intermedio con (n=17) y alto nivel de estrés con (n=5) trabajadores presentan hábitos alimentarios inadecuados, así también en cuanto al género con (n=9) y (n=3) trabajadoras predomina el género femenino en ambos niveles de estrés.

Según el resultado hallado de la estadística, prueba de Chi cuadrado de Pearson, se obtiene un nivel de significancia de 0,630 siendo este resultado ($p > 0,05$), evidenciándose que no

existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés laboral y los hábitos alimentarios con el género de los trabajadores.

Tabla 6. Relación entre el nivel de estrés laboral y la frecuencia de consumo de golosinas durante la última semana por los trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao, 2022.

Niveles de estrés laboral	Frecuencia de consumo de caramelos, chocolates, galletas, snacks u otras golosinas durante la última semana											
	Todos los días		4 – 6 días en la semana		2 – 3 días en la semana		1 día en la semana		Ningún día		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Bajo Nivel	19	73.1	22	66.7	41	56.9	18	60.0	7	87.5	107	63.3
Nivel intermedio	3	11.5	5	15.2	17	23.6	6	20.0	1	12.5	32	18.9
Estrés	3	11.5	3	9.1	13	18.1	5	16.7	0	0.0	24	14.2
Alto nivel	1	3.8	3	9.1	1	1.4	1	3.3	0	0.0	6	3.6
Total	26	100.0	33	100.0	72	100.0	30	100.0	8	100.0	169	100.0

En la tabla 6. Se observa un mayor consumo de golosinas en los trabajadores con bajo nivel de estrés con un 63.3%, siendo mayor el consumo frecuente entre 2-3 días, de la misma manera en los niveles intermedio y estrés durante la semana, a excepción del alto nivel de estrés en el que (n=3) trabajadores consumieron entre 4-6 días durante la semana. Por el contrario, los trabajadores que no consumen golosinas (n=8) son minoría en comparación a los que tienen un consumo de ≥ 1 día a la semana (n=161).

Por otra parte, según lo hallado en la estadística de Chi cuadrado de Pearson se obtuvo un nivel de significancia de 0,565 siendo este resultado ($p > 0,05$), evidenciándose que no existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés laboral y la frecuencia de consumo de golosinas durante la última semana por los trabajadores.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1 Discusión

Los resultados de nuestro estudio mostraron que los niveles de estrés laboral y hábitos alimentarios no se relacionan como problema frecuente en la muestra de estudio, que fueron trabajadores de una cadena de cafeterías, se evidenció que no existe una relación estadísticamente significativa entre los niveles de estrés laboral y los hábitos alimentarios ($p=0,131$). El 63.3% de trabajadores presentó bajo nivel de estrés y tan sólo el 3.6% de trabajadores presentó alto nivel de estrés. Con respecto a los hábitos alimentarios, fue mayor los adecuados ($n=92$) sobre los inadecuados ($n=77$).

Del mismo modo, considerando investigaciones anteriores que se realizaron en Perú, nuestra investigación coincide con lo expuesto por Muñante, Manzano y Sánchez, pues no encontraron relación significativa entre los niveles de estrés laboral y los hábitos alimentarios. Por su parte, Muñante (20), en su estudio menciona que, no hubo una relación significativa entre el nivel de estrés y hábitos alimentarios en profesionales de la salud ($p=0,495$), de los cuales el 56% presentó estrés leve y a su vez el 93% presentó hábitos alimentarios adecuados. Siendo estos resultados similares también a lo encontrado por Manzano (19), indica que no existe relación estadísticamente significativa entre el estrés laboral, los hábitos alimentarios y el estado nutricional antropométrico (IMC) para el personal operativo ($p=0,561$), predominando los bajos niveles de estrés (93.3%), y a su vez los hábitos alimentarios adecuados (66.7%), cabe mencionar que en el personal administrativo si hubo una correlación estadísticamente significativa entre estrés laboral con los hábitos alimentarios y el estado nutricional antropométrico (IMC) ($p=0,003$). Asimismo,

Sánchez (48), no encontró relación significativa entre los hábitos alimentarios y el nivel de estrés del personal asistencial y administrativo ($p=0,784$), donde destacó el 48% de trabajadores con estrés leve, pero se encontró una diferencia con nuestros resultados en el cual el 56% presentaron hábitos alimentarios no saludables.

Por el contrario, en el estudio de Torres (21), si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés laboral en choferes de empresas de transporte público ($p=0,0027$), donde se evidenció que el 64% presenta hábitos alimentarios no saludables y el 36% presenta hábitos alimentarios saludables, asimismo, el 40.5% presentó estrés y el 59.5% no. Tales resultados pudieron haber sido influenciados por el tipo de población, ya que se evidencia la variabilidad en la población, específicamente por el tipo trabajo ejercido, el tipo de responsabilidad laboral y entorno laboral.

Además, dentro de los resultados, obtuvimos que el género femenino, fue predominante, con 60.4%, en su mayoría presentaron bajo nivel de estrés y hábitos alimentarios adecuados, en cuanto al nivel intermedio y alto nivel de estrés, destacaron los hábitos alimentarios inadecuados, igualmente en el género femenino, se obtuvo un valor general de ($p=0,630$; $p>0,05$), evidenciándose que no hay una relación estadísticamente significativa. Asimismo, en el estudio de Park y Cols. (15), fue superior el género femenino con un 76.6%, para medir el grado de estrés laboral utilizaron la versión abreviada de la Escala de Estrés Ocupacional de Corea (KOSS), el cual clasificaba el grado de estrés laboral según el puntaje obtenido, en el que se encontró como puntuación media de estrés laboral con 46.1 puntos, destacando el grupo de estrés laboral de alto riesgo ($n=102$) con 54.7 puntos sobre el grupo de estrés laboral de bajo riesgo ($n=103$) con 37.6 puntos, sin embargo, a diferencia de nuestro estudio, en el

grupo de estrés laboral de alto riesgo hubo una relación significativa entre el grado de estrés laboral y el aumento en la frecuencia e ingesta de bocadillos y alimentos procesados ($p < 0,01$), además, fue mayor en el género femenino con ($n=85$). También en el estudio de Anggita y Cols. (18), el sexo mayoritario fueron las mujeres con el 57.7% ($n=127$) además, se evidenció que había diferencias significativas, entre las mujeres en comparación con los hombres en términos de hábitos alimentarios no saludables ($p < 0,05$). Para la Asociación Americana de Psicología (APA), tanto los hombres como las mujeres poseen diversas maneras de expresar la presencia de estrés físico y/o mental. Ambos tratan de hacer frente al estrés y distinguen sus habilidades para hacerlo de manera diferente. Inclusive si las mujeres son más susceptibles a los síntomas físicos relacionados con el estrés, ellas se comunican y se vinculan mejor con otras personas en su vida, y estos vínculos contribuyen a sus estrategias de manejo del estrés. Mientras que los hombres y, las mujeres reportan niveles similares de estrés, las mujeres son más propensas a reportar síntomas físicos y emocionales, así como un aumento en los niveles de estrés (27) (49).

De acuerdo con la frecuencia de consumo de golosinas y, su relación con los niveles de estrés laboral, se encontró un consumo frecuente durante 2-3 días a la semana en los niveles bajo, intermedio y estrés; excepto el alto nivel de estrés en el que hubo un mayor consumo entre 4-6 días durante la semana, evidenciándose que no existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés laboral y la frecuencia de consumo de golosinas ($p=0,565$). Por el contrario, Ordoñez y Solari (50), en un estudio realizado en Lima en jóvenes que estudian y trabajan, evidenciaron que el 70% de encuestados no consume golosinas y sólo el 14% las consumen 2 veces a la semana. De la misma manera, Mendieta

y Huamán (51), encontraron que la mayoría de los trabajadores consumen golosinas una vez por semana o menos (47%). Por otro lado, Barattucci (14) encontró en los trabajadores que presentaron niveles de estrés alto 28% y medio-alto 31%, una relación estadísticamente significativa con un mayor consumo de galletitas y productos de pastelería ($p=0,004$), además, mencionar que el consumo de estos productos fue preponderadamente moderado con el 68%. Asimismo, en el estudio de Park y cols. (15) donde trabajadores de oficina con alto nivel de estrés laboral aumentaron la frecuencia e ingesta de bocadillos como chocolates, productos de pastelería y alimentos procesados, siendo una de las razones para el consumo de bocadillos, con el 42,2% el estrés laboral.

4.2 Limitaciones

El presente estudio tuvo algunas limitaciones, dentro de ellas el tiempo de espera, 2 meses, para obtener la aprobación del documento de autorización de la empresa, el cual se entregó a la representante legal de la cadena de cafeterías; por esa razón, hubo algunos retrasos en la distribución de las encuestas para todos los trabajadores.

Otra limitación que encontramos fue la dificultad para recolectar los datos, ya que utilizamos un instrumento digital, el cual dificultó el tiempo para finalizar el llenado de las encuestas, por ello se tuvo que enviar recordatorios virtuales de manera constante; esta demora provocó retrasos en nuestro avance de resultados.

Por último, hubiera sido interesante determinar el estado nutricional por medio de medidas antropométricas (IMC y pliegues) para enriquecer aún más el estudio. Sin embargo, las

limitaciones que tuvimos fueron, no obtener el permiso para realizar este procedimiento y no contar con los instrumentos adecuados.

4.3 Implicancias del estudio

A nivel teórico: Partiendo desde el punto de investigación, nuestro estudio planteado dejará un antecedente importante como base para la realización de más estudios a futuro, aportando información valiosa para que estos resultados puedan ser comparados con otros estudios.

A nivel práctico: Nuestro tema de investigación permitirá a la cadena de cafeterías actuar de manera preventiva, ya que los resultados del estudio evidenciaron que los hábitos alimentarios no dependen de los niveles de estrés laboral. Por lo tanto, el enfoque se centrará en reforzar el bienestar de los trabajadores, aplicando estrategias de prevención con el fin de mantener una adecuada productividad laboral. Asimismo, poder aplicarlo no sólo en trabajadores de cafeterías, sino en cualquier empresa que preste servicios de atención al cliente.

1. Tras realizar el análisis de los resultados, se concluyó que no existe relación significativa entre el nivel de estrés laboral y los hábitos alimentarios en los trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao.
2. Según los niveles de estrés, en la gran mayoría de trabajadores de una cadena de cafeterías sobresalió el bajo nivel de estrés con el 63.3%, destacando en el género femenino.
3. Se destacaron los hábitos alimentarios adecuados con el 54.4% en la mayor parte de los trabajadores con edades entre 18-29 años.
4. Se determinó que no existe una relación significativa ($p>0,05$) entre los niveles de estrés laboral y los hábitos alimentarios con el género de los trabajadores de una cadena de cafeterías.
5. Independientemente del nivel de estrés laboral, la frecuencia de consumo de golosinas entre la mayoría de la muestra estudiada fue de 2 a 3 días por semana.

4.5 Recomendaciones:

- Para posteriores investigaciones se recomienda incluir como variable de estudio la evaluación antropométrica: IMC y medición de pliegues, para demostrar su influencia en nuestras variables de estudio.
- Es recomendable, que las empresas con prestación de servicio al cliente implementen programas de ayuda emocional y de consultoría nutricional en los trabajadores, para prevenir futuras complicaciones de salud que pudieran afectar las horas laborales, asimismo asegurar la productividad de la empresa.
- Por lo general, los trabajadores también tienen otras responsabilidades en su vida cotidiana, es por ello, que la mejor estrategia es la organización de actividades diarias a realizar para que no se genere un ambiente de estrés constante a su alrededor y la planificación de comidas para tener una rutina saludable, principalmente aumentando el consumo de comidas caseras, alimentos ricos en fibra y porciones adecuadas, según su requerimiento nutricional, además de una adecuada hidratación.
- Los trabajadores de esta cadena de cafeterías tienen acceso al consumo de golosinas, porque mantienen un manejo constante con este tipo de alimentos. La mejor manera de limitar la frecuencia diaria de golosinas sería, principalmente incluyendo opciones saludables de refrigerio como beneficio laboral.

REFERENCIAS

1. Organización Panamericana de la Salud. Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades. [Internet]. 28 Abr 2016 [Citado 5 Ene 2022]. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:work-place-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es
2. EbizLatam.com. Recomendaciones para disminuir el estrés laboral. [Internet]. Buenos Aires. 14 Abr 2016. [Citado 5 Ene 2022]. Disponible en: <http://www.ebizlatam.com/recomendaciones-disminuir-estres-laboral/>
3. Gaviria N. Colombia, el cuarto país con más personas que sufren estrés laboral a nivel global. La República [Internet]. 6 oct 2022 [citado 22 abril 2023]. Disponible en: <https://www.larepublica.co/salud-ejecutiva/colombia-el-cuarto-pais-con-mas-personas-que-sufren-estres-laboral-a-nivel-global-3462464>
4. Mejía CR, Chacon JI, Enamorado-Leiva OM, Garnica LR, Chacón-Pedraza SA, García-Espinosa YA. Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica. Rev Asoc Esp Espec Med Trab. [Internet]. 2019. [Citado 5 Ene 2022]; 28(3), 205-211. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552019000300004
5. Info Capital Humano.pe. 70% de trabajadores peruanos sufren estrés laboral. [Internet]. Lima. (s.f). [Citado 5 Ene 2022]. Disponible en: <https://www.infocapitalhumano.pe/recursos-humanos/noticias-y-movidas/70-de-trabajadores-peruanos-sufren-estres-laboral/>
6. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Informe técnico Encuesta mensual del Sector Servicios. [Internet]. 2022. [Citado 14 Jun 2023]. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/media/difusion/infografias-estadisticas/info8-dic/#p=12>
7. Rpp.pe. Cinco de cada 10 estudiantes que trabajan, no laboran en su futura carrera. [Internet]. 13 Oct 2022. [Citado 14 Jun 2023]. Disponible en: <https://rpp.pe/economia/economia/cinco-de-cada-10-estudiantes-que-trabajan-no-laboran-en-su-futura-carrera-noticia-1439186?ref=rpp>
8. Organización Panamericana de la Salud. Sobrepeso afecta a casi la mitad de la población de todos los países de América Latina y el Caribe salvo por Haití. [Internet]. 19 Ene 2017.

[Citado 1 May 2023]. Disponible en:

https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=12911:overweight-affects-half-population-latin-america-caribbean-except-haiti&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0

9. PMFarma.com. Un estudio realizado en Latinoamérica demostró que el 40% de la población ha adquirido hábitos saludables. [Internet]. Barcelona. 1 Jun 2016. [Citado 1 May 2023]. Disponible en: <https://www.pmfarma.com/noticias/52891-un-estudio-realizado-en-latinoamerica-demostr-yi-que-el-40-de-la-poblaci-yin-ha-adquirido-hyobitos-saludables.html>
10. Díaz JJ. Estrés alimentario y salud laboral vs estrés laboral y alimentación equilibrada. Med Secur Trab. [Internet]. 2007 [Citado 1 May 2023]; 53(209) 93-99. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v53n209/original11.pdf>
11. Observatorio de Nutrición y Estudio del Sobrepeso y Obesidad. Sobrepeso y Obesidad en los adultos de 18 a 59 años - VIANEV 2017-2018. [Internet]. [Citado 1 May 2023]. Disponible en: https://observateperu.ins.gob.pe/images/archivos/situacion-nutricional/7_7_sobrepeso_obesidad_adultos_18_59_anos_vianev_2017_2018.pdf
12. Instituto Nacional de Salud. Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso. [Internet]. 28 Mar 2019. [Citado 1 May 2023]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>
13. Observatorio de Nutrición y Estudio del Sobrepeso y Obesidad. Consumo de al menos cinco porciones de fruta y/o verduras al día. [Internet]. [Citado 1 May 2023]. Disponible en: https://observateperu.ins.gob.pe/images/archivos/factores-de-riesgo/2021/1.1-Consumo_de_al_menos_cinco_porciones_de_fruta_yo_verduras_al_d%C3%ADa.pdf
14. Barattucci Y. Estrés y alimentación. [tesis para optar el título de licenciada/o en nutrición]. Argentina. Universidad Fasta. 2011.
15. Park SH, Lee EJ, Chang KJ. Dietary Habits and Snack Consumption Behaviors according to Level of Job Stress among 20- to 30-year old Office Workers in the Seoul Metropolitan Area. Journal of The Korean Society of Food. Journal of The Korean Society of Food Culture. [Internet]. 2020 [Citado 6 Feb 2022]; 35(2) 143-155. Disponible en:

http://www.jfc.or.kr/journal/article.php?code=73094#table_244D039C47E4CBCF9037500C898E5B0C

16. De Oliveira B, Montenegro AC, Monteiro RM, Paz MY, De Carvalho H, Pinheiro S. Estresse no Trabalho e Associação ao Consumo de Ultraprocessados por Servidores Universitários. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*. [Internet]. 2021 [Citado 6 Abr 2023]; 21(3) 1615-1620. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.5935/rpot/2021.3.20828>
17. Potocka A, Mościcka A. Stres oraz sposoby radzenia sobie z nim a nawyki żywieniowe wśród osób pracujących [Occupational stress, coping styles and eating habits among Polish employees]. *Med Pr*. [Internet]. 2011 [Citado 13 Mar 2023];62(4):377-88. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21995107/>
18. Dian A, Wing, I, Rumeser J, Setyorini A. Eating habit among workers in jakarta. Jakarta, Indonesia. international Conference on Health and Well-Being (ICHWB). [Internet]. 2016 [Citado 14 Feb 2022]; 34-39p. Disponible en: <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/7361/4%20-%20Anggita%20Dian%20Cahyani.pdf?sequence=1>
19. Manzano J. Estrés laboral, hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en trabajadores administrativos y operativos de una clínica privada de Lima, 2018. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*. [Internet]. 2019. [Citado 14 Feb 2022]; 12(2), 57-64. Disponible en: DOI: <https://doi.org/10.17162/rccs.v12i2.1217>
20. Muñante E. Nivel de estrés y hábitos alimentarios en profesionales de la salud en el Hospital San José de chincha, 2020. [tesis para optar el título de licenciada/o en nutrición]. Perú. Universidad Científica del Sur. 2020.
21. Torres C. Relación de hábitos alimentarios y el estrés laboral en choferes de la Empresa de transportes Salaverry S.A., Trujillo, 2019. [tesis para optar el título de licenciada/o en nutrición]. Perú. Universidad Cesar Vallejo. 2020.
22. Aguilar C, Campos L, Huamán JJ. Índice de masa corporal en estudiantes de medicina: Relación con estrés, hábitos alimenticios y actividad física. *Rev. Fac. Med. Hum*. [Internet]. 2022 [Citado 7 May 2023]; 22(2) 359-366. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312022000200359&script=sci_abstract
23. León PL, Lora MG, Rodríguez J. Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal

- de enfermería en tiempos de COVID-19. *Revista Cubana de Enfermería*. [Internet]. 2021 [Citado 7 May 2023]; 37 (1) Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4043>
24. García M del C, Gil M. El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. [Internet]. 2016 [Citado 12 Feb 2022]; SSN 1560-6139, 19:11–30. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4131.pdf>
25. Lopategui E. Manejo del estrés. [Internet]. 2019 [Citado 2 Mar 2022]. Disponible en: http://saludmed.com/saludybienestar/contenido/Estres_Prof-Edgar-Lopategui-Corsino.pdf
26. Organización Mundial de la Salud. La organización del trabajo y el estrés. [Internet]. 2004 [Citado 2 Mar 2022]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42756/9243590472.pdf?sequence=1>
27. Organización Internacional del Trabajo. Estrés en el trabajo: Un reto colectivo. [Internet]. 2016. [Citado 24 Feb 2022]. Disponible en: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466549.pdf
28. Albito T. Hábitos alimenticios y su influencia en el estado nutricional de los adolescentes del bachillerato del colegio diez de noviembre, de la parroquia los encuentros, en el año 2014. [tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Ecuador. Universidad Nacional de Loja. 2015
29. Navarro AR, Vera O, Munguía P, Sosa RA, Lazcano M, Ochoa C, Hernández P. Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitarios (18-25 años) de la ciudad de Puebla. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. [Internet]. 2017 [Citado 5 Ene 2022]; 23(2), 31-37. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/6._H_bitos_alimentarios_en_una_poblacion.pdf
30. Lázaro ML, Domínguez CH. Guías Alimentarias para la Población Peruana. Lima: Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. [Internet]. 2019 [Citado 30 de Abr 2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/314037-guias-alimentarias-para-la-poblacion-peruana>
31. Bertoia ML, Mukamal KJ, Cahill LE, Hou T, Ludwig DS, Mozaffarian D, et al. Changes in Intake of Fruits and Vegetables and Weight Change in United States Men and Women Followed for Up to 24 Years: Analysis from Three Prospective Cohort Studies. *PLoS Med*.

- [Internet]. 2015 [Citado 29 Abr 2023];12(9). Disponible en:
<https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1001878>
32. Wang P, Fang J, Gao Z, Zhang C, Xie S. Higher intake of fruits, vegetables or their fiber reduces the risk of type 2 diabetes: A meta-analysis. *J Diabetes Investig.* [Internet]. 2016 [Citado 29 Abr 2023]; 7(1):56-69. Disponible en:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jdi.12376>
33. Aune D, Giovannucci E, Boffetta P, Fadnes LT, Keum N, Norat T, et al. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality-a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Int J Epidemiol.* [Internet]. 2017 [Citado 29 Abr 2023]; 46(3):1029-56. Disponible en:
<https://academic.oup.com/ije/article/46/3/1029/3039477>
34. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la agricultura. Legumbres: Semillas nutritivas para un futuro sostenible. [Internet]. 2016 [citado 29 de Abr de 2023]. 196 p. Disponible en: <https://www.fao.org/3/i5528s/i5528s.pdf>
35. Jayalath VH, de Souza RJ, Sievenpiper JL, Ha V, Chiavaroli L, Mirrahimi A, et al. Effect of dietary pulses on blood pressure: a systematic review and meta-analysis of controlled feeding trials. *Am J Hypertens.* [Internet]. 2014 [Citado 29 Abr 2023];27(1):56-64. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24014659/>
36. Mahmood S, MacInnis RJ, English DR, Karahalios A, Lynch BM. Domain-specific physical activity and sedentary behaviour in relation to colon and rectal cancer risk: a systematic review and meta-analysis. *Int J Epidemiol.* [Internet]. 2017 [Citado 29 Abr 2023]. Disponible en: <https://academic.oup.com/ije/article/46/6/1797/4093959>
37. Cooney GM, Dwan K, Greig CA, Lawlor DA, Rimer J, Waugh FR, et al. Exercise for depression. *Cochrane Database Syst Rev.* [Internet]. 2013 [Citado 29 Abr 2023];(9):CD004366. Disponible en:
<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD004366.pub6/full>
38. Piña AG. Nutrición 24/7: hábitos generados en el trabajo que se llevan a casa. [Internet]. 2022. [Citado 5 Ene 2022]. Disponible en: <https://alianzaalimentaria.org/blog/nutricion-24-7-habitos-generados-en-el-trabajo-que-se-llevan-a-casa>

39. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación. [Internet]. Sexta edición. México D.F. McGraw-Hill-Interamericana Editores, S.A. 2014. [citado 14 Feb 2022]. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
40. Colmenares V, Capacho K, Hernández G, Piedrahita A, Hernández J, Espinosa J. Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica. [Internet]. 2020 [Citado 14 Feb 2022]; 39(1), 70-79. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55969798012> DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065036>
41. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.6 en línea]. [Citado 20 May 2023]. Disponible en: <https://dpej.rae.es/lema/edad>
42. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.6 en línea]. [Citado 7 May 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/g%C3%A9nero?m=form>
43. Capitalismo consciente.es. Responsabilidad en el trabajo: importante para todos. [Internet]. Barcelona. 18 May 2023. [Citado 20 May 2023]. Disponible en: <https://capitalismoconsciente.es/blog/responsabilidad-en-el-trabajo-importante-para-todos/>
44. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.6 en línea]. [Citado 31 May 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/consumo>
45. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.6 en línea]. [Citado 31 May 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/golosina>
46. Suárez A. Adaptación de la escala de estrés laboral de la OIT-OMS en trabajadores de 25 a 35 años de edad de un contact center de Lima. Revista PsiqueMag. [Internet]. 2013 [Citado 14 Feb 2022]; 2(1) 33 – 50. Disponible en: <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/101/95>
47. Gonzales N. Clima laboral, estrés laboral y satisfacción laboral en docentes de universidades privadas en Chimbote, 2019. [tesis para optar el título de Doctor en Psicología]. Perú. Universidad Cesar Vallejo. 2020.
48. Asociación Médica Mundial. Declaración de Helsinki. [Internet]. 21 Mar 2017. [Citado 26 May 2023]. Disponible en: <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>

49. Sánchez E. Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional Asociados con el Estrés del Personal, en Tiempos COVID-19 del Hospital de Apoyo II-1 Paita 2020. [tesis para optar el título de Maestro en gestión de los servicios de la salud]. Perú. Universidad Cesar Vallejo. 2021.
50. American Psychological Association. Stress in America: Gender and Stress. [Internet]. 2010 [Citado 3 Jun 2023] Disponible en: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2010/gender-stress>
51. Ordoñez G, Solari A. Hábitos alimentarios, estrés académico y estrés laboral en jóvenes que estudian y trabajan, 2022. [tesis para optar el título de Licenciado en Nutrición y Técnicas Alimentarias]. Perú. Universidad Le Cordon Bleu. 2022.
52. Huamán L, Mendieta S. Relación entre consumo de alimentos, estrés laboral y estado nutricional de los trabajadores del policlínico Puente Piedra, Lima-2016. [tesis para optar el título de segunda especialidad en nutrición clínica]. Perú. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. 2017.

ANEXOS

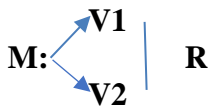
ANEXO N°1. Operacionalización de variables

variable	Definición	Dimensiones	Items (preguntas)	Categoría/punto de corte	Escala de medición
Estrés Laboral	<p>Conceptual Es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación</p> <p>Operacional Es la reacción que puede tener el trabajador ante las altas demandas y presiones laborales, que no se ajustan a sus conocimientos y competencias, y que ponen a prueba su capacidad de afrontamiento.</p>	- Clima organizacional	1,10,11,20	Bajo nivel de estrés < 90.2 puntos	Ordinal
		- Estructura organizacional	2,12,16,24	Nivel intermedio 90.3 - 117.2 puntos	
		- Territorio organizacional	3,15,22	Estrés 117.3 - 153.2 puntos	
		- Tecnología	4,14,25	Alto nivel de estrés >153.3 puntos	
		- Influencia del líder	5,6,13,17		
		- Falta de cohesión	7,9,18,21		
		- Respaldo del grupo	8,19,23		

Variable	Definición	Indicadores	Ítems (preguntas)	Valoración	Escala de medición
Hábitos alimentarios	<p>Conceptual</p> <p>Los hábitos alimentarios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales.</p> <p>Operacional</p> <p>Es la elección voluntaria del trabajador en cuanto al tipo de alimento, las porciones y la forma de preparación, según sea la disponibilidad de alimentos,</p>	- Entorno de consumo	13,14,18,19,23,24	<p>Hábitos adecuados (19 – 36 puntos)</p> <p>Hábitos inadecuados (0 - 18 puntos)</p>	Cualitativo nominal
		- Horario de comida	12,17,22		
		- Tipo de preparación	15,20,25		
		- Frecuencia de consumo	28,29,30,31,32,33,34,35,36,37		
		- Cantidad de consumo	38,39,40,41,42,43,44,46,47		
		- Consumo de alimentos de alto valor calórico	27,45		
		- Número de comidas	11,16,21,26		

	acceso, preferencias y horarios de comidas establecidos.				
--	--	--	--	--	--

ANEXO N°2. Matriz de consistencia Relación entre el estrés laboral y hábitos alimentarios en trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao, 2022

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Método	Técnica	Instrumentos
<p>General</p> <p>¿Existe relación entre el nivel de estrés laboral y los hábitos alimentarios de los trabajadores de una cadena de cafeterías?</p> <p>Específicos</p> <p>- ¿Cuáles son los niveles de estrés laboral de los trabajadores de una cadena de cafeterías?</p> <p>- ¿Cómo son los hábitos alimentarios de los trabajadores de una cadena de cafeterías?</p> <p>- ¿Cuál es la relación entre el</p>	<p>General</p> <p>Determinar la relación entre el nivel de estrés laboral y los hábitos alimentarios de los trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao, 2022.</p> <p>Específicos</p> <p>- Determinar los niveles de estrés laboral de los trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao, 2022.</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>H₁: Hipótesis Alternativa</p> <p>Existe relación entre el estrés laboral y los hábitos alimentarios de los trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao, 2022.</p> <p>H₀: Hipótesis Nula</p>	<p>Independiente</p> <p>Estrés laboral</p> <p>Dependiente</p> <p>Hábitos alimentarios</p>	<p>Tipo de investigación</p> <p>Cuantitativa, no experimental, transversal, correlacional.</p> <p>Diseño:</p> <p></p> <p>M: muestra V1: variable uno (Estrés laboral) V2: variable dos</p>	<p>Por medio de recolección mediante encuestas.</p>	<p>Escala de Estrés Laboral de la OIT-OMS</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Clima organizacional -Estructura organizacional -Territorio organizacional -Tecnología -influencia del líder -Falta de cohesión - Respaldo del grupo <p>Cuestionario de hábitos Alimentarios</p>

<p>nivel de estrés laboral y los hábitos alimentarios según el género trabajadores de una cadena de cafeterías? ¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés laboral y la frecuencia de consumo de golosinas durante la última semana por los trabajadores de una cadena de cafeterías?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Determinar los hábitos alimentarios de los trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao - Determinar la relación entre el nivel de estrés laboral y los hábitos alimentarios según el género de los trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao, 2022. - Determinar la relación entre el nivel de estrés laboral y la frecuencia de consumo de golosinas durante la última semana por los trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao, 2022. 	<p>No existe relación entre el estrés laboral y los hábitos alimentarios de los trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao, 2022.</p>		<p>(hábitos alimentarios) R: relación</p> <p>Población</p> <p>300 trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao, 2022.</p> <p>Tipo de muestreo</p> <p>El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia.</p> <p>Muestra</p> <p>169 trabajadores de una cadena de cafeterías de Lima y Callao, 2022.</p>	<p>Indicadores</p> <ul style="list-style-type: none"> -Entorno de consumo -Horario de ingesta -Tipo de preparación -Frecuencia de consumo -Frecuencia de alimentos -Cantidad de consumo -Consumo de alimentos de alto valor calórico
--	---	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

ANEXO N° 3. Encuesta de estrés laboral

INSTRUMENTO 2: ESCALA DE ESTRÉS LABORAL OIT/OMS

DATOS PERSONALES

Nombres y Apellidos.....

Edad.....

Organización a la que pertenece.....

Sexo: Masculino..... Femenino.....

Condición laboral: Estable..... Contratado..... Otros.....

Jerarquía laboral: Directivo..... Empleado..... Operario.....

Indicar con qué frecuencia la condición descrita es una fuente actual de estrés para usted, anotando el número que mejor la describa.

- 1 si la condición NUNCA es fuente de estrés.
- 2 si la condición RARAS VECES es fuente de estrés.
- 3 si la condición OCASIONALMENTE es fuente de estrés.
- 4 si la condición ALGUNAS VECES es fuente de estrés.
- 5 si la condición FRECUENTEMENTE es fuente de estrés.
- 6 si la condición GENERALMENTE es fuente de estrés.
- 7 si la condición SIEMPRE es fuente de estrés.

N°	ITEM	1	2	3	4	5	6	7
1	¿El que no comprenda las metas y misión de la empresa me causa estrés?							
2	¿El rendirle informes a mis superiores y a mis subordinados me estresa?							
3	¿El que no esté en condiciones de controlar las actividades de mi área de trabajo me produce estrés?							
4	¿El que el equipo disponible para llevar a cabo mi trabajo sea limitado me estresa?							
5	¿El que mi supervisor no dé la cara por mí ante los jefes me estresa?							
6	¿El que mi supervisor no me respete me estresa?							
7	¿El que no sea parte de un equipo de trabajo que colabore estrechamente me causa estrés?							
8	¿El que mi equipo de trabajo no me respalde en mis metas me causa estrés?							
9	¿El que mi equipo de trabajo no tenga prestigio ni valor dentro de la empresa me causa estrés?							
10	¿El que la forma en que trabaja la empresa no sea clara me estresa?							
11	¿El que las políticas generales de la gerencia impidan mi buen desempeño me estresa?							
12	¿El que las personas que están a mi nivel dentro de la empresa tengamos poco control sobre el trabajo me causa estrés?							
13	¿El que mi supervisor no se preocupe por mi bienestar me estresa?							
14	¿El no tener conocimiento técnico para competir dentro de la empresa me estresa?							
15	¿El no tener un espacio privado en mi trabajo me estresa?							
16	¿El que se maneje mucho papeleo dentro de la empresa me causa estrés?							

17	¿El que mi supervisor no tenga confianza en el desempeño de mi trabajo me causa estrés?								
18	¿El que mi equipo de trabajo se encuentre desorganizado me estresa?								
19	¿El que mi equipo no me brinde protección en relación con las injustas demandas de trabajo que me hacen los jefes me causa estrés?								
20	¿El que la empresa carezca de dirección y objetivos me causa estrés?								
21	¿El que mi equipo de trabajo me presione demasiado me causa estrés?								
22	¿El que tenga que trabajar con miembros de otros departamentos me estresa?								
23	¿El que mi equipo de trabajo no me brinde ayuda técnica cuando lo necesito me causa estrés?								
24	¿El que no respeten a mis superiores, a mí y a los que están debajo de mí, me causa estrés?								
25	¿El no contar con la tecnología adecuada para hacer un trabajo de calidad me causa estrés?								

ANEXO N° 4. Encuesta de Hábitos alimentarios

Anexo 2. Cuestionario de hábitos alimentarios

El presente cuestionario es anónimo. Lea atentamente el siguiente cuestionario y responda las interrogantes con la finalidad de obtener una información acerca de sus hábitos alimenticios usuales. El objetivo del presente estudio es describir los hábitos alimentarios del personal que labora en la clínica.

Instrucciones Generales:

- Señale con un aspa (X) la respuesta que considere conveniente.
- Si tiene alguna duda al momento de llenarlo consulte al portador de la misma.

I.- INFORMACIÓN GENERAL:

1. ¿Cuál es su edad actual?

- _____ años.

2. Género

- a) Masculino
- b) Femenino

3. Estado Civil

- a) Casado (a)
- b) Soltero (a)
- c) Divorciado(a)
- d) Viudo (a)
- e) Conviviente

4. Grado de Instrucción

- a) Primaria
- b) Secundaria
- c) Técnico Incompleto
- d) Técnico Completo
- e) Superior Incompleto
- f) Superior completo
- g) Sin instrucción

5. Lugar de procedencia

- a) Costa
- b) Sierra
- c) Selva
- d) Extranjero

6. Condición laboral

- a) Recibo por honorarios (Servicio por terceros)
- b) Pasante
- c) Contratado
- d) Nombrado o empleado
- e) Misionero

7. Tipo de responsabilidad laboral

- a) Alto mando (Gerencia, Jefatura, coordinador)
- b) Mando Medio (supervisor)
- c) Mando Bajo (operativo, asistencial, etc)

8. Años que trabaja en la Institución

- a) Menos de un año
- b) De uno a cuatro años
- c) De cinco a ocho años
- d) De nueve a doce años
- e) Más de doce años

9. ¿Cuál es su turno regular durante el mes?

- a) Turno mañana
- b) Turno tarde
- c) Todo el día
- d) Rotativo durante todo el mes

10. ¿Cuánto es el promedio de sus Ingresos mensuales?

- a) Menos de S/ 999.00
- b) Entre S/ 1000.00 y S/ 1999.00
- c) Entre S/2000.00 y S/ 3499.00
- d) Entre S/ 3500.00 y S/ 5000.00
- e) Más de S/ 5000.00

II.- INFORMACIÓN ESPECÍFICA: HÁBITOS ALIMENTARIOS

2.1. ACERCA DE LAS COMIDAS DEL DÍA:

11. ¿Con qué frecuencia desayuna?

- a) Todos los días
- b) Interdiario
- c) Tres veces por semana
- d) Una vez por semana
- e) Casi Nunca

12. ¿Cuál es el horario en el que frecuentemente desayuna?

- a) Antes de las 7 am
- b) Entre las 7 y 7:59 am
- c) Entre 8 y 8:59 am
- d) Entre las 9 am y 9:59 am
- e) Más de las 10 am

13. Frecuentemente ¿Dónde desayuna?

- a) En casa
- b) Restaurant (incluye el comedor de la clínica)
- c) Comercio ambulatorio
- d) Trabajo
- e) Durante el viaje (movilidad)

14. Frecuentemente ¿Con quién desayuna?

- a) Solo
- b) Con familiares
- c) Con amigos
- d) Con compañeros de trabajo
- e) Con compañeros de estudio

15. Mayormente ¿Qué tipo de preparación consume en el desayuno?

- a) Preparaciones cocidas/sancochadas
- b) Preparaciones al horno
- c) Preparaciones crudas (jugos, frutas, etc)
- d) Preparaciones fritas
- e) Otras: _____

16. ¿Con qué frecuencia almuerza?

- a) Todos los días
- b) Interdiario
- c) Tres veces por semana
- d) Una vez por semana
- e) Casi nunca

17. ¿Cuál es el horario en el que frecuentemente almuerza?

- a) Entre las 11:00 am y 12:00 pm
- b) Entre las 12:01 pm y 1:00 pm

- c) Entre 1:01 pm y 2:00 pm
- d) Entre 2:01 pm y 3:00 pm
- e) Después de las 3:01 pm

18. Frecuentemente ¿Dónde almuerza?

- a) En casa
- b) En restaurant (incluso el comedor de la clínica)
- c) En comercio ambulatorio
- d) en el trabajo
- e) Durante el viaje (movilidad)

19. Frecuentemente ¿Con quién almuerza?

- a) Solo
- b) Con familiares
- c) Con amigos
- d) Con compañeros de trabajo
- e) Con compañeros de estudio

20. Mayormente ¿Qué tipo de preparación consume en el almuerzo?

- a) Preparaciones cocidas/sancochadas
- b) Preparaciones al horno
- c) Preparaciones a la parrilla
- d) Preparaciones fritas
- e) Otras: _____

21. ¿Con qué frecuencia cena?

- a) Todos los días
- b) Interdiariamente
- c) Tres veces por semana
- d) Una vez por semana
- e) Casi nunca

22. ¿Cuál es el horario en el que frecuentemente cena?

- a) Entre las 5:00 pm y 7:00 pm
- b) Entre las 7:01 pm y 8:30 pm
- c) Entre 8:31 pm y 9:30 pm
- d) Entre 9:31 pm y 10:30 pm
- e) Después de las 10:31 pm

23. Frecuentemente ¿Dónde cena?

- a) En casa
- b) En restaurant (incluye el comedor de la clínica)
- c) En comercio ambulatorio
- d) En el trabajo
- e) Durante el viaje (movilidad)

24. Frecuentemente ¿Con quién cena?

- b) Solo
- c) Con familiares
- d) Con amigos
- e) Con compañeros de trabajo
- e) Con compañeros de estudio

25. Mayormente ¿Qué tipo de preparación consume en la cena?

- a) Preparaciones cocidas/sancochadas
- b) Preparaciones al horno
- c) Preparaciones a la parrilla
- d) Preparaciones fritas
- e) otras: _____

26. Frecuentemente ¿cuantos refrigerios come al día?

- a) No acostumbro consumir refrigerios
- b) Un refrigerio
- c) Dos refrigerios
- d) Tres refrigerios
- e) Más de tres refrigerios

27. Cuando consume refrigerios ¿en qué consisten?

- a) Golosinas (caramelos, chocolates, gaseosas, etc)
- b) Frutas o jugos
- d) Lácteos
- c) Frutos secos (Almendras, nueces, maní, pasas, etc)
- d) Desayuno, almuerzo o cena recalentado.

2.2. ACERCA DEL CONSUMO FRECUENTE DE ALIMENTOS:

28. Durante la última semana ¿Qué tan seguido consumió frutas?

- a) Todos los días
- b) 4 – 6 días en la semana
- c) 2 – 3 días en la semana
- d) 1 día en la semana
- e) Ningún día

29. Durante la última semana ¿Qué tan seguido consumió verduras?

- a) Todos los días
- b) 4 – 6 días en la semana
- c) 2 – 3 días en la semana
- d) 1 día en la semana
- e) Ningún día

30. Durante la última semana ¿Qué tan seguido consumió alimentos como quinua, trigo, maíz, arroz integral, avena u otros cereales integrales?

- a) Todos los días
- b) 4 – 6 días en la semana
- c) 2 – 3 días en la semana
- d) 1 día en la semana
- e) Ningún día

31. Durante la última semana ¿Qué tan seguido consumió carnes rojas?

- a) Todos los días
- b) 4 – 6 días en la semana
- c) 2 – 3 días en la semana
- d) 1 día en la semana
- e) Ningún día

32. Durante la última semana ¿Qué tan seguido consumió pollo, pescado u otras carnes blancas?

- a) Todos los días
- b) 4 – 6 días en la semana
- c) 2 – 3 días en la semana
- d) 1 día en la semana
- e) Ningún día

33. Durante la última semana ¿Qué tan seguido consumió gaseosas, refrescos, jugos artificiales y otras bebidas azucaradas?

- a) Todos los días
- b) 4 – 6 días en la semana
- c) 2 – 3 días en la semana
- d) 1 día en la semana
- e) Ningún día

34. Durante la última semana ¿Qué tan seguido consumió caramelos, chocolates, snacks u otras golosinas?

- a) Todos los días
- b) 4 – 6 días en la semana
- c) 2 – 3 días en la semana
- d) 1 día en la semana
- e) Ningún día

35. Durante la última semana ¿Qué tan seguido añadió azúcar a sus comidas?

- a) Todos los días
- b) 4 – 6 días en la semana
- c) 2 – 3 días en la semana
- d) 1 día en la semana
- e) Ningún día

36. Durante la última semana ¿Qué tan seguido añadió sal a sus comidas?

- a) Todos los días
- b) 4 – 6 días en la semana
- c) 2 – 3 días en la semana
- d) 1 día en la semana
- e) Ningún día

37. Durante la última semana ¿Qué tan seguido consumió bebidas alcohólicas?

- a) Todos los días
- b) 4 – 6 días en la semana
- c) 2 – 3 días en la semana
- d) 1 día en la semana
- e) Ningún día.

III. SOBRE LAS PORCIONES DE LOS ALIMENTOS:

38. ¿Cuántas porciones de frutas consume durante el día? (ver muestra / catálogo)

- a) Ninguna porción
- b) 1 – 2 porciones
- c) 3 – 4 porciones
- d) 5 – 7 porciones

39. ¿Cuántas porciones de verduras consume durante el día? (ver muestra / catálogo)

- a) Ninguna porción
- b) 1 – 2 porciones
- c) 3 – 4 porciones
- d) 5 – 7 porciones

40. ¿Cuántas porciones de alimentos como quinua, trigo, maíz, arroz integral, avena u otro cereal integral consume durante el día? (ver muestra / catálogo)

- a) Ninguna porción
- b) 1 – 2 porciones
- c) 3 – 4 porciones
- d) 5 – 7 porciones

41. ¿Cuántas porciones de carnes rojas consume durante el día? (ver muestra / catálogo)

- a) Ninguna porción
- b) 1 – 2 porciones
- c) 3 – 4 porciones
- d) 5 – 7 porciones

42. ¿Cuántas porciones de pollo, pescado u otra carne blanca consume durante el día? (ver muestra / catálogo)

- a) Ninguna porción
- b) 1 – 2 porciones
- c) 3 – 4 porciones
- d) 5 – 7 porciones

43. ¿Cuántas vasos de gaseosas, refrescos, jugos artificiales u otra bebida azucarada consume durante el día? (ver muestra / catálogo)

- a) Ningún vaso
- b) 1 – 2 vasos
- c) 3 – 4 vasos
- d) 5 – 7 vasos

44. ¿Cuáles son las golosinas que más consume?

- a) Chocolates
- b) Caramelos
- c) Galletas
- d) Snacks
- e) Otros _____

45. De la golosina que más consume, ¿Cuántas porciones consume durante el día? (ver muestra / catalogo)

- a) Ninguna porción
- b) 1 – 2 porciones
- c) 3 – 4 porciones
- d) 5 – 7 porciones

46. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar añade a sus comidas durante el día? (ver muestra / catálogo)

- a) Ninguna porción
- b) 1 – 3 cucharaditas
- c) 4 – 8 cucharaditas
- d) Mas de 8 cucharaditas

47. ¿Cuántas cucharaditas de sal añade a sus comidas durante el día? (ver muestra / catálogo)

- a) Ninguna porción
- b) Menos de media cucharadita
- c) Entre media y una cucharadita
- d) Más de una cucharadita

Gracias por su atención

ANEXO N° 5. Carta de autorización

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE USO DE INFORMACIÓN DE EMPRESA PARA
OBTENCIÓN DE GRADO DE BACHILLER Y TÍTULO PROFESIONAL**



Yo Karen Salvatierra Egas..... identificado con DNI 46833064 en mi
calidad de Gerente de Area..... del área de Operaciones.....
de la empresa/institución Starbucks Perú..... con R.U.C N°
20388829452..... ubicada en la ciudad de San Isidro.....

OTORGO LA AUTORIZACIÓN,

A la señorita Geraldine Milagros Escate Napa..... identificada con N° DNI.....
74836769 y la señorita Monica Chuquimamani Sucapuca..... identificada con
N° DNI 47574915..... Egresadas/bachiller de la carrera de Nutrición y Dietética.....

para que utilice la siguiente información de la empresa:

Número de trabajadores de la Zona Aviro, número de tiendas y
entrega de encuestas

con la finalidad de que pueda desarrollar su Trabajo de Investigación para optar el grado de bachiller
() o Tesis () o Trabajo de Suficiencia Profesional () para optar al grado de Bachiller () o el Título
Profesional

Adjunto a esta carta, está la siguiente documentación:

() Ficha RUC

Indicar si el Representante que autoriza la información de la empresa, solicita mantener el nombre o
cualquier distintivo de la empresa en reserva, marcando con una "X" la opción seleccionada.

Mantener en Reserva el nombre o cualquier distintivo de la empresa; o
() Mencionar el nombre de la empresa.

Firma y sello del Representante Legal
DNI: 46833064
Karen Salvatierra Egas

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

Firma del Egresado o Bachiller
DNI: 74836769

Firma del Egresado o Bachiller
DNI: 47574915

Geraldine Milagros Escate Napa - Monica Chuquimamani Sucapuca

CÓDIGO DE DOCUMENTO	COR-F-REC-VAC-05.04	NÚMERO VERSIÓN	03	PÁGINA	Página 1 de 1
FECHA DE VIGENCIA	13/09/2019				