

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

“CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN
SALUDABLE Y FRECUENCIA DE CONSUMO DE
ALIMENTOS DE TRABAJADORES DE
RESTAURANTES DE COMIDA RÁPIDA EN LIMA,
2021”

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Autor:

Rosalía Cristina Prieto Siesquen

Asesora:

Mg. Florentina Gabriela Vidal Huamán

<https://orcid.org/0000-0003-1519-5413>

Lima – Perú

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Yuliana Gómez Rutti	44430640
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	Edwin Martín Ruiz Sánchez	45926988
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	Nilda Castillo Guardamino	44784882
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

INFORME DE SIMILITUD

INFORME DE ORIGINALIDAD

15%	12%	6%	9%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	MI Ortega. "Measuring the intakes of foods and nutrients of marginal populations in north-west Mexico", Public Health Nutrition, 12/2002 Publicación	2%
2	www.voanoticias.com Fuente de Internet	1%
3	Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla Trabajo del estudiante	<1%
4	Submitted to Universidad Autónoma de Ica Trabajo del estudiante	<1%
5	revistas.unheval.edu.pe Fuente de Internet	<1%
6	intra.uigv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.uch.edu.pe Fuente de Internet	<1%

DEDICATORIA

A Dios por darme la oportunidad de salir adelante, por sus bendiciones diarias y darme la fuerza para seguir día a día.

Dedico este trabajo a mi madre Zoila Siesquen y mi hermana Jenny Prieto por el apoyo que siempre me muestran incondicionalmente, su amor y comprensión.

AGRADECIMIENTO

Agradezco principalmente a Dios por bendecirme diariamente al tener a mis seres queridos a mi lado y poder alcanzar mis metas.

Gracias a mi madre y hermana que con su continuo apoyo he podido llegar hasta aquí siendo un gran paso para mi futuro, cumplir mis metas y por retribuirles todo lo que me han brindado.

A mis docentes que han sido parte fundamental para mi aprendizaje profesional, compartiéndome sus conocimientos, su apoyo y su esfuerzo para formar excelentes profesionales.

A mi asesora que con su guía y comprensión he logrado culminar mi tesis y abrirme camino hacia nuevos retos.

Tabla de contenidos

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDOS	6
ÍNDICE DE TABLAS	8
RESUMEN	9
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	10
1.1. REALIDAD PROBLEMÁTICA	10
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	12
1.2.1. <i>Problema general</i>	12
1.2.2. <i>Problemas específicos</i>	12
1.3. BASES TEÓRICAS	12
1.3.1. <i>Conocimiento</i>	12
1.3.2. <i>Alimentación saludable</i>	13
1.3.3. <i>Frecuencia:</i>	14
1.3.4. <i>Consumo:</i>	14
1.3.5. <i>Frecuencia de consumo:</i>	14
1.3.6. <i>Comida Rápida:</i>	14
1.4. ANTECEDENTES	15
1.4.1. <i>Antecedentes nacionales</i>	15
1.4.2. <i>Antecedentes internacionales</i>	15
1.5. OBJETIVOS	18
1.5.1. <i>Objetivo general</i>	18
1.5.2. <i>Objetivos específicos</i>	19
1.6. HIPÓTESIS	19
1.6.1. <i>Hipótesis general</i>	19
1.6.2. <i>Hipótesis específicas</i>	19
1.7. JUSTIFICACIÓN	20
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA	22
2.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	22
2.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	22
2.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS	26
2.3.1. <i>Técnicas e instrumentos de recolección de datos</i>	26
2.3.2. <i>Análisis de datos</i>	29
2.4. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	29
2.5. ASPECTOS ÉTICOS	30
CAPÍTULO III. RESULTADOS	31
3.1. ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA	31

3.2. ESTADISTICA INFERENCIAL	32
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	38
4.1. DISCUSIÓN	38
4.2. CONCLUSIONES	41
REFERENCIAS	44
ANEXOS	49
ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA	49
ANEXO 2: CONSENTIMIENTO INFORMADO	51
ANEXO 3: VALIDACIÓN DE LA MODIFICACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS	52
ANEXO 4: INSTRUMENTOS	58
ANEXO 5: BASE DE DATOS	62

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	24
TABLA 2. PUNTUACIÓN ASIGNADA PARA CADA COLOR SEGÚN LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS.	27
TABLA 3. ESCALA DE VALORACIÓN O BAREMO DE LA ENCUESTA DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS.	27
TABLA 4. VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTOS.	28
TABLA 5: ESTADÍSTICAS DE FIABILIDAD	29
TABLA 6. SEXO DE LOS TRABAJADORES DE RESTAURANTES DE COMIDA RÁPIDA EN LIMA, 2021.	31
TABLA 7. EDAD DE LOS TRABAJADORES DE RESTAURANTES DE COMIDA RÁPIDA EN LIMA, 2021.	31
TABLA 8. PUESTO DE TRABAJO DE LOS TRABAJADORES DE RESTAURANTES DE COMIDA RÁPIDA EN LIMA, 2021.	32
TABLA 9. RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS DE LOS TRABAJADORES, 2021.	33
TABLA 10. PRUEBA DE CHI-CUADRADO PARA NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS.	34
TABLA 11. RELACIÓN ENTRE LOS CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA EDAD DE LOS TRABAJADORES, 2021.	34
TABLA 12. PRUEBA DE CHI-CUADRADO PARA CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA EDAD DE LOS TRABAJADORES.	35
TABLA 13. RELACIÓN ENTRE LA EDAD Y LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS DE TRABAJADORES, 2021.	36
TABLA 14. PRUEBA DE CHI-CUADRADO PARA LA EDAD Y LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS DE TRABAJADORES.	37

RESUMEN

El éxito de la comida rápida se debe a la facilidad de adquisición, bajos precios, horarios flexibles, preparación y atención rápida, los trabajadores de estos restaurantes están expuestos a estos alimentos altos en calorías y bajos en nutrientes. **Objetivo:** Identificar la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y el consumo de alimentos de los trabajadores de tres restaurantes de una cadena de comida rápida en Lima Norte, 2021. **Metodología:** Estudio cuantitativo, no experimental, de corte transversal, tipo correlacional-causal; población de 92 trabajadores cumpliendo con los criterios de inclusión y exclusión; como instrumento 2 encuestas; los datos se procesarán en Microsoft Excel y el análisis de las variables en el programa IBM SPSS en su versión 27 mediante la prueba estadística Chi-Cuadrado de Pearson. **Resultados:** El nivel de conocimiento “medio” fue 63% (n=58); “bajo” con 20.4% (n=28) y el 6.5% (n=6) “alto”; la encuesta de frecuencia de consumo, el 83.7% (N=77) fue “Recomendada”; el 8.7% (n=8), “Sobre lo recomendado” y el 7.6% (n=7), “Bajo lo recomendado”. **Conclusiones:** No hay relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la frecuencia de consumo de los alimentos en los trabajadores de restaurantes de comida rápida, ya que la prueba de significancia resultó ser de $0,279 > 0,05$.

PALABRAS CLAVES: Comida rápida, conocimientos, alimentación saludable, frecuencia, restaurante, trabajadores.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

En la actualidad, el estilo de vida agitado ha causado que la sociedad le reste o no le dé la importancia necesaria al consumo de una dieta saludable y balanceada, es por ello por lo que optan por el consumo de alimentos de preparación y consumo rápidos. La comida rápida se ha vuelto una opción para los trabajadores que no cuentan con el tiempo suficiente para preparar sus propios alimentos y en algunos casos, también se muestran económicos o accesible para personas que cuentan con el suficiente dinero para gastar en ello (1). Cabrera (1) y Chávez (2) coinciden en que el éxito de la comida rápida se debe a lo fácil de su adquisición por tener bajos precios, horarios flexibles, preparación y atención rápida. Este sector mantiene un continuo crecimiento en el Perú, ya que el nuevo estilo de vida que se está experimentando, lleva a la población a consumir alimentos que se acomoden a la misma y porque hay gran diversidad de opciones, nacionales e internacionales, de cadena de comidas rápidas de las cuales escoger en los centros comerciales (3).

La comida rápida no es considerada como un alimento saludable, ya que contiene pocos nutrientes y una alta cantidad de calorías proporcionadas por los ácidos grasos y colesterol, es por ello por lo que su consumo excesivo es perjudicial para la salud (1). Al consumir una comida rápida, se está cubriendo casi la mitad o más de las calorías diarias necesarias, si a eso le añadimos lo consumido durante el resto del día, se genera un consumo hipercalórico que puede generar el aumento de peso y con ello, desarrollar otras enfermedades, como las enfermedades crónicas no transmisibles (4) entre ellas el sobrepeso, la obesidad y enfermedades cardiovasculares; esto es debido al alto contenido de ácidos grasos que contiene estos productos.

En el año 2016 el 13% de la población adulta a nivel mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos (5). En Perú, en el informe publicado por el INEI en el 2022 (6), nos indica que la población nacional de personas de 15 años a más con sobrepeso es el 37.5% lo cual no presenta diferencias relevantes entre hombres (38.5%) y mujeres (36.6%), y con obesidad es el 25.6% siendo mayor en las mujeres con 29.8% y en hombres con el 21.2%.

Las enfermedades cardiovasculares, son la principal causa de muerte en el mundo y tienen mayor impacto en los países de bajos y medianos ingresos, estas enfermedades afectan, casi por igual, a hombres y mujeres, siendo más del 80% de muertes, causadas por estas. Se estima que para el año 2030, estas enfermedades sigan siendo la principal causa de muertes a nivel mundial, con un aproximado de casi 23,6 millones de muertes (7).

La cadena de restaurantes de comida rápida, en la cual se basa el presente estudio, ofrece productos como: pollo frito, hamburguesas, papas fritas, gaseosas, helados, postres dulces y salados. Estos alimentos tienen alto aporte calórico por los ácidos grasos y carbohidratos simples, y si se consumen en exceso llegan a ser perjudiciales para la salud (1).

Lo que se desea saber en el desarrollo de esta tesis es la relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la frecuencia de consumo de alimentos de los trabajadores de los restaurantes de comida rápida en Lima Norte, también la relación de estas variables con la edad de los trabajadores para evidenciar qué grupo etario tiene una mejor alimentación saludable. Esta población se encuentra en exposición diaria a la propaganda de la comida rápida e incluso, el restaurante en el que se hizo las encuestas,

le brinda a sus trabajadores un tiempo de comida con los productos que vende incentivando su consumo, por lo que estos alimentos poco saludables les son muy accesibles y teniendo más probabilidades de desarrollar una enfermedad crónica no transmisible (ECNT). También, se quiere dar mayor visibilidad a este grupo poblacional, ya que no hay muchos estudios nacionales relacionados a su salud nutricional, dándole mayor importancia al comensal.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

- ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y el consumo de alimentos de los trabajadores de restaurantes de comida rápida en Lima, 2021?

1.2.2. Problemas específicos

- **PE1:** ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los trabajadores de restaurantes de comida rápida en Lima, 2021?
- **PE2:** ¿Cuál es la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la edad de los trabajadores de restaurantes de comida rápida en Lima, 2021?
- **PE3:** ¿Cuál es la relación entre la edad y la frecuencia de consumo de los alimentos de trabajadores de restaurantes de comida rápida en Lima, 2021?

1.3. Bases Teóricas

1.3.1. Conocimiento: Es un proceso progresivo y gradual en el cual, el hombre busca respuestas lógicas a su entorno cambiante para explicarse hechos o acontecimientos y absorbe la información obtenida (8).

- **Tipos de conocimientos:**

- a. **Conocimiento empírico:** es aquel que se obtiene al realizar actividades cuestionándose su entorno y aprendiendo con la experiencia (8).
- b. **Conocimiento filosófico:** después de desarrollar el conocimiento empírico, el hombre profundiza más en los cuestionamientos desarrollando un pensamiento crítico, metafísico, cuestionador, incondicionado y universal (8).
- c. **Conocimiento científico:** el hombre busca dar una respuesta tácita para explicar los acontecimientos que sucede a su alrededor, llamada hipótesis, que puede ser comprobada o no, generando nuevas hipótesis (8).

1.3.2. Alimentación saludable: Según la OMS (9), una alimentación saludable o dieta sana viene determinada por las necesidades de cada persona según edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física.

a. Principios básicos:

- **Suficiente y Completa:** debe cubrir las necesidades calóricas, micro y macronutrientes, agua y fibra (10).
 - **Equilibrada:** incluir las cantidades apropiadas de los distintos grupos de alimentos (10).
 - **Adecuada:** según grupo etario, patología, objetivos (10).
 - **Diversificada:** colores, sabores (10).
 - **Inocua:** libre de sustancias tóxicas y/o factores que afecten la salud (10).
- b. Recomendación:** La OMS recomienda que una dieta equilibrada no debe superar el 30% de grasas y menos del 10% de azúcares libres de la ingesta calórica diaria, tampoco debe superar los 2 g de sodio y el gasto calórico no

debe exceder o ser menor (debe estar dentro de la adecuación entre el 90 a 110%) de la ingesta calórica (9).

1.3.3. Frecuencia: según la RAE (11), se define como “Número de veces que se repite un proceso periódico por unidad de tiempo”.

1.3.4. Consumo: según la RAE (12), proviene de la “acción y efecto de consumir comestibles u otros bienes”

1.3.5. Frecuencia de consumo: Según las definiciones anteriores y el contexto de esta tesis, la frecuencia de consumo se entiende como el número de veces que se consume ciertos alimentos en un determinado tiempo.

1.3.6. Comida Rápida: Se le llama comida rápida a los alimentos que tienen como características: rapidez en su elaboración, producción ágil, sencilla y autoservicio, es por ello por lo que sus precios son relativamente bajos. Se sirve en locales de comprar y llevar, drive-in (comprar sin bajar del vehículo), cines, teatros, salas de juegos, etc (13). Tiene un muy bajo valor nutricional, ya que aportan, en gran cantidad de azúcares y/o grasas saturadas y casi nada de proteínas, vitaminas y minerales (14). En 1940 empieza hacerse tendencia en Estados Unidos servir comida sin la necesidad de salir del coche, creándose así el primer “automat”, modalidad que ya existía en Berlín. En 1948 se introduce el concepto de comida rápida con el inicio de un restaurante denominado “drive-in”, creado por los hermanos McDonald’s, se vuelve muy popular incrementando su comercialización y volviéndose un éxito internacional hasta la actualidad (14).

a) Clasificación:

- **Los de influencia y características anglosajonas:** hamburguesas, salchichas, papas fritas con acompañamiento de diversas cremas (mayonesa, mostaza, ketchup, etc) (14).

- **Los de procedencia mediterránea:** pizzas, bocadillos, tapas y kebabs (14).

1.4. Antecedentes

1.4.1. Antecedentes nacionales

En un estudio en Huancayo, realizado por Ramirez, J. et al en el 2018 (15), investigaron sobre “los factores asociados con la dispepsia funcional en trabajadores de restaurantes de comida rápida”. La dispepsia es un trastorno del tracto digestivo superior sin origen orgánico aparente, es por ello que se evalúan los distintos factores que pueden causarlo, describen que una población que tiene mayor padecimiento de esta patología son los trabajadores de establecimientos de comida rápida, ya que suelen saltarse las comidas principales como el almuerzo y cena porque no disponen de un horario fijo para consumir sus alimentos y es reducido, también por el hecho de que consumen sus alimentos en otros establecimientos de comida rápida como los que se encuentran en patios de comida o kioscos ya que se sirven en poco tiempo y son accesibles económicamente. Como conclusión, describen que, por los factores descritos anteriormente, los empleados de restaurantes de comida rápida están más propensos a desarrollar dispepsia funcional, además de alteraciones en el sueño o adquirir un vicio; recomiendan realizar mayores estudios en este grupo poblacional, ya que no hay muchos estudios a nivel nacional y para mejorar su calidad de vida.

1.4.2. Antecedentes internacionales

En el ensayo de Gamboa (2020), J. llamado: “Manipuladores de alimentos en restaurantes populares de bajo costo y mal nutrición por exceso” (MARP) (16), se nos explica que los trabajadores del servicio de alimentación tienden a preferir alimentos con altas calorías como carbohidratos y grasas, en mayor cantidad, por tener menos tiempo al realizar varias horas de trabajo, por lo que tratan de consumir alimentos que satisfaga el

hambre lo más rápido posible, disminuyendo así, su consumo de micronutrientes y agua, tampoco cuentan con tiempo suficiente para realizar alguna actividad física, por ello tienden a presentar malnutrición por exceso como el sobrepeso y obesidad, también encuentra mayor presencia de sobrepeso en personal con bajo nivel de estudios. Concluye indicando que los manipuladores de alimentos están propensos a un inadecuado estado nutricional por su entorno laboral y bajo nivel socioeconómico y educativo. Recomienda brindar suficiente tiempo para que los manipuladores de alimentos puedan consumir adecuadamente sus alimentos e incentivar las pausas activas.

En un estudio realizado en Colombia (2019), sobre los trabajadores de un servicio de alimentación, Cáceres-Jerez, M. (17) realiza una investigación en un grupo de trabajadores que están expuestos a factores de riesgo para desarrollar malnutrición por exceso, como la degustación continua de alimentos y el fácil acceso a ellos, estos eran operarios de cocina y centros de producción; y a trabajadores que no están expuestos como personal de oficina, personal de salud, caja o almacén. Este estudio arroja como resultado que los manipuladores de alimentos presentan mayor porcentaje de sobrepeso y obesidad; también, que mientras más antigüedad tenía el manipulador de alimentos, mayor era su IMC. Concluyen, indicando que ser manipulador de alimentos es un factor de riesgo para desarrollar sobre peso y obesidad, por lo que esta profesión representa una influencia en su estado nutricional. Es así como resalta la importancia de generar estrategias preventivas y correctivas dirigido a los manipuladores de alimentos y a su vez, realizar más estudios en relación con esta problemática.

En un estudio realizado a manipuladores de alimentos, en Colombia de Vélez, et al (2020), llamado: “Condiciones de alimentación en trabajadores de un servicio de

alimentación comercial. Medellín-Colombia” (18), utilizaron métodos de recolección de datos como el tamizaje nutricional y encuesta de consumo de alimentos para identificar los factores de riesgo de malnutrición por exceso y ENT en esta población. Como resultado obtuvieron que el 62,87% tiene sobrepeso u obesidad según IMC y el 77.1% tiene obesidad según el porcentaje de grasa corporal, además, estos datos se encuentran en relación directamente proporcional con la edad, el sexo, el consumo activo de alcohol y el tiempo que se encuentran trabajando en el servicio de alimentación. La empresa les brinda una ración principal al día y según el horario de su jornada, varía entre el desayuno, almuerzo y cena, sin embargo, los tiempos de alimentación no están incluidos en el horario de trabajo, por lo que varios trabajadores prefieren saltarse el tiempo de comida con tal de salir antes de su turno o no tienen un horario establecido para poder consumir los alimentos de manera óptima, generando que se consuma de manera rápida o “picar” o “probar” durante la jornada para poder calmar el hambre, lo que les ha causado un incremento de peso desde que empezaron a trabajar en el servicio de alimentación. Terminan concluyendo que el entorno del servicio de alimentación genera que los manipuladores de alimentos presenten un estado nutricional alterado y recomiendan que las empresas favorezcan a ambientes saludables para un bienestar físico y mental contribuyendo a un responsabilidad social y productividad empresarial.

En un estudio realizado en Estados Unidos en el 2012 a estudiantes universitarios que trabajaban en restaurantes de comida rápida, se les realizó unas encuestas para conocer los factores que influyen en su elección de consumo de alimentos, si están influenciada por el entorno externo o psicología interna sobre sus conceptos de alimentación saludable, debido a que se encuentran en un entorno restringido de opciones. Eligieron a este grupo poblacional por el fácil acceso que tienen para consumir comida rápida y por su continua

exposición a ella. Dentro de las influencias externas que más resaltan, es el limitado tiempo que tienen para poder consumir sus alimentos, ya que están muy ocupados o se salteaban los tiempos de comida, resaltan el hecho de que es comida ya lista para servir, por lo que no tenían que esperar mucho para su preparación. Otra influencia, era las políticas de los restaurantes, los cuales no daban opciones saludables para la alimentación de sus empleados, horarios pocos flexibles, poco tiempo para tomar descansos. El costo, ya que los alimentos saludables no estaban disponibles de manera gratuita como la comida rápida tradicional y también las conexiones sociales que influenciaban en la toma de decisiones sobre los alimentos que consumían. Dentro de los factores internos (psicológicos), los sentimientos de hambre no siempre eran fisiológicos, ya que expresaron que, al estar expuestos continuamente a la comida, les hacía sentir apetito; expresaban sentirse enfermos después del consumo de comida rápida, sin embargo, no tenían elección, lo que les alteraba su percepción de opciones. Mulvaney-Day, N., et al (20), concluyen indicando que a pesar de que los encuestados definieron, según sus opiniones, lo que era una alimentación sana o normal, no lo llevaban a cabo por la influencia de su entorno, lo que los lleva a ser una población vulnerable de consumir alimentos pocos saludables.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

- Identificar la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y el consumo de alimentos de los trabajadores de restaurantes de comida rápida en Lima, 2021.

1.5.2. Objetivos específicos

- **OE1:** Identificar las características sociodemográficas de los trabajadores de restaurantes de comida rápida en Lima, 2021.
- **OE2:** Determinar la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la edad de los trabajadores de restaurantes de comida rápida en Lima, 2021.
- **OE3:** Determinar la relación entre la edad y la frecuencia de consumo de los alimentos de trabajadores de restaurantes de comida rápida en Lima, 2021.

1.6. Hipótesis

1.6.1. Hipótesis general

- **H1:** Existe relación significativa entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y el consumo de alimentos de los trabajadores de restaurantes de comida rápida en Lima, 2021.
- **H0:** No existe relación significativa entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y el consumo de alimentos de los trabajadores de restaurantes de comida rápida en Lima, 2021.

1.6.2. Hipótesis específicas

- **HE1:** Existe relación significativa entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la edad de los trabajadores de restaurantes de comida rápida en Lima, 2021.
- **HE2:** Existe relación significativa entre la edad y la frecuencia de consumo de los alimentos de trabajadores de restaurantes de comida rápida en Lima, 2021.

1.7. Justificación

El consumo de comida rápida ha ido en aumento en la actualidad, ya que la vida agitada de las personas genera que dispongan de menos tiempo para preparar sus propios alimentos, viéndose involucrada su salud ya que este tipo de alimentos tienen alto contenido de azúcares y grasas saturadas. En esa instancia, ¿Qué pasa con los trabajadores de estos restaurantes de comida rápida? En general, son jóvenes quienes trabajan en este rubro, jóvenes que están en la universidad o desean hacer línea de carrera, los cuales están en constante influencia a la propaganda del restaurante donde trabaja.

Los trabajadores de los restaurantes de comida rápida en la cual se basa el estudio tienen gran facilidad de consumir los alimentos que el restaurante vende, son alimentos que el restaurante brinda a sus colaboradores con la intención de cubrir parte de un tiempo de comida. Cabe señalar que los tiempos de comida como el desayuno, almuerzo o cena son consumidos en horario de trabajo y en momento que se tenga disponibilidad, quiere decir que si el colaborador entra a laborar en horario de almuerzo, debe esperar a que la afluencia de pedidos disminuya para que pueda almorzar, igual sucede en la cena; ello provoca que el colaborador no tenga el tiempo suficiente para comer adecuadamente y en horarios fijos, que lo lleva a saltar comidas o comer rápidamente, algunos optan por solo consumir lo que el restaurante les ofrece, lo que vendría a ser un alimento alto en grasas saturadas y con pocos nutrientes, que lo vuelve susceptible a contraer ENT como el sobrepeso, obesidad y/o enfermedades cardiovasculares.

El interés del presente estudio es generar conciencia sobre la importancia de tener conocimientos sobre alimentación saludable y poner en práctica esos conocimientos para evitar problemas de salud en los trabajadores de los restaurantes de comida rápida, que,

en su mayoría, son jóvenes que pueden presentar ENT eventualmente, es por ello que también se busca crear conciencia en los empleadores de estos restaurantes para que puedan capacitar a sus trabajadores y cuidar su salud, generando así, responsabilidad social.

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

2.1. Tipo de investigación

- El presente trabajo de tesis es un estudio cuantitativo, no experimental (21) ya que no se pretende intervenir en el grupo de estudio.
- Es de corte transversal, tipo correlacional-causal (22), ya que se aplicaron las encuestas en solo una ocasión a toda la población.
- Es una investigación pura, teórica o dogmática, ya que se desea obtener conocimientos sin contrastar con la práctica (10).
- Es de tipo retrospectivo, porque se analizaron los datos sobre los conocimientos previos y frecuencia de consumo que mantienen los colaboradores (23).

2.2. Población y muestra

La población total está conformada por todo el personal que labora de manera activa en los restaurantes de la misma cadena de comida rápida. Fueron distribuidos los rangos de edades según el MOPRADEF 2013 (24). Aplicando los criterios de inclusión y exclusión, se tomarán los datos del personal que labore en tres restaurantes, siendo un total de 92 trabajadores.

Tipo de muestra por conveniencia.

- **Criterios de inclusión:**
 - Colaboradores que laboran en los tres restaurantes seleccionados del cono norte, en los distritos de Los Olivos y Comas.
 - Colaboradores con más de 18 años.

- **Criterios de exclusión:**
 - Colaboradores con descanso médico.

Tabla 1. Operacionalización de las variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Información obtenida por la investigación sobre una alimentación suficiente, completa, equilibrada, adecuada, diversificada e inocua.	Test de conocimientos sobre alimentación saludable conformado por 16 preguntas	Conocimientos generales sobre nutrición. Conocimientos sobre la función de los alimentos. Conocimientos sobre macro y micronutrientes.	- Alimentación - Nutrición - Grupos de alimentos - Macronutrientes - Micronutrientes	ORDINAL • <17, "BAJO" • 17 - 25, "MEDIO" • >25, "ALTO"
FRECUENCIA DE CONSUMO	Número de veces que se consume ciertos alimentos en un determinado tiempo.	Encuesta sobre frecuencia de consumo de los alimentos conformado por 20 ítems	Alimentos de consumo diario. Alimentos de consumo semanal. Alimentos de consumo poco frecuente	- Frutas, Verduras, lácteos, agua - cárnicos, Huevos, Legumbres, Pan, Cereales - Grasas, Comidas rápidas, Alimentos altos en azúcar y sal	NOMINAL • 20 - 36, "INSUFICIENTE" • 37 - 52, "BAJO LO RECOMENDADO" • 53 - 68, "RECOMENDADO" • 69 - 84, "SOBRE LO

					RECOMENDADO" • 85 - 100, "EXCESIVO"
--	--	--	--	--	---

Fuente: Elaboración propia

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

2.3.1. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica que se utilizó es la encuesta y como instrumento se usó dos cuestionarios:

El primer cuestionario es, “Conocimientos sobre alimentación saludable” (Anexo 4) de Reyes, S. y Oyala, O. (25), el cual usaron en su Artículo llamado “Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública”. El cuestionario fue validado con un 80.7% de confiabilidad usando el coeficiente de Kuder Richardson. El cuestionario cuenta con 16 preguntas con un valor de 2 puntos por respuesta correcta, clasificando el nivel de conocimientos en <17 “bajo”, 17 - 25 “medio” y de > 25 “alto” (25).

El segundo cuestionario es sobre frecuencia de consumo de la Tesis de Sufán, S. (26), “Evaluación del cambio en la frecuencia de consumo de alimentos de los participantes del programa apoyo a familias para el autoconsumo del Ministerio de desarrollo social” (Anexo 4). A este instrumento se le modificó con la intención de plasmar mejor los resultados y dar una respuesta a nuestro problema de investigación:

- Algunos ítems contenían más de un grupo de alimentos por lo que se les separó y resultaron 20 ítems en total.
- Se colocó puntuaciones a cada opción de la frecuencia de consumo de cada grupo de alimento guiándonos de los colores que muestra el instrumento para identificar el tipo de consumo de cada participante:

Tabla 2. Puntuación asignada para cada color según la frecuencia de consumo de alimentos.

COLOR (**)	PUNTUACIÓN (*)	DEFINICIÓN (**)
NARANJA OSCURO	1	INSUFICIENTE
NARANJA	2	BAJO LO RECOMENDADO
VERDE	3	RECOMENDADO
AMARILLO	4	SOBRE LO RECOMENDADO
ROJO	5	EXCESIVO

Fuente: (*) Elaboración propia. (**) Programa de Apoyo a Familias para el Autoconsumo del Ministerio de Desarrollo Social y Familia de Chile.

- Finalmente, con la ayuda de un baremo, se obtuvo una escala de clasificación de la suma de los resultados de cada ítem, con lo que se podrá plasmar mejor los resultados de la investigación.

Tabla 3. Escala de valoración o baremo de la encuesta de frecuencia de consumo de alimentos.

CLASIFICACIÓN	Mínimo	Máximo
INSUFICIENTE	20	36
BAJO LO RECOMENDADO	37	52
RECOMENDADO	53	68
SOBRE LO RECOMENDADO	69	84
EXCESIVO	85	100

Fuente: elaboración propia

Prueba Piloto:

El instrumento fue aplicado a 20 trabajadores con características similares a la población encuestada para verificar la confiabilidad de la modificación hecha a la encuesta (Anexo 6).

Validez:

La modificación hecha al instrumento fue validada mediante juicio de expertos que se realizó a 3 profesionales de la carrera de Nutrición (Anexo3).

Tabla 4. Validación de juicio de expertos.

		OPINIÓN DE APLICABILIDAD	
		Encuesta sobre frecuencia de consumo de los alimentos	
	EXPERTO		
Experto 1: nutricionista	Válido - Aplicar	Válido - Aplicar	
Experto 2: nutricionista	Válido - Aplicar	Válido - Aplicar	
Experto 3: nutricionista	Válido - Aplicar	Válido - Aplicar	

Fuente: Elaboración propia

Confiabilidad:

Se determinó la confiabilidad de la modificación hecha al instrumento con la prueba estadística de alfa de Cronbach, donde se obtiene una fiabilidad de 0.855 en la Encuesta de frecuencia de consumo, lo que nos indica que el instrumento es “Bueno”.

Tabla 5: Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,855	20

2.3.2. Análisis de datos

Los datos obtenidos serán procesados en el programa de Microsoft Excel, para el análisis descriptivo se utilizará tablas de frecuencia de porcentaje y se analizará las variables en el programa IBM SPSS en su versión número 27 mediante la prueba estadística Chi-Cuadrado de Pearson.

2.4. Procedimiento de recolección de datos

- **Coordinación:** Se contactó con los gerentes de cada tienda seleccionada para explicar sobre el objetivo del estudio y solicitar autorización para enviar la encuesta por los grupos de WhatsApp de cada restaurante y pueda llegar a todos los colaboradores.
- **Ejecución:** previa presentación y explicación a los colaboradores sobre el tema de la investigación se procedió al envío de la encuesta mediante link del Formulario de drive por los grupos de WhatsApp de cada restaurante.
- **Seguimiento:** Se hizo seguimiento a los colaboradores para que puedan resolver los cuestionarios.
- **Recolección:** después de esperar a que todos los colaboradores resuelvan la encuesta se pasó a recolectar los datos obtenidos en los cuestionarios para obtener la información necesaria para la investigación.

2.5. Aspectos éticos

El presente trabajo de investigación toma las siguientes consideraciones éticas, siguiendo los lineamientos de la universidad:

- **Beneficencia:** el cual tiene por objetivo principal otorgar el bien a otros en cada acción, usando nuestras herramientas como carrera de salud (27).
- **El respeto a la autonomía:** por parte de los colaboradores al aceptar de manera voluntaria realizar el cuestionario para la obtención de datos (27).
- **Integridad científica:** como carrera de salud, se busca no dañar ni directa o indirectamente (27).
- **Justicia:** brindar una atención igualitaria por parte de todo el personal de salud, en este caso, la opción de responder la encuesta y las posibilidades que se tenían eran igualitarias para todos los colaboradores (27).
- **Responsabilidad:** se debe respetar el principio de propiedad intelectual o de datos, citando fuentes (27).
- **Normatividad:** se respeta los derechos de propiedad intelectual de otros investigadores (27).
- **Difusión:** se compartirán los datos hallados mediante su publicación para beneficiar a la comunidad científica (27).

CAPÍTULO III. RESULTADOS

Después de haber reunido toda la información necesaria, en este capítulo, se presentarán los resultados obtenidos de las encuestas realizadas para responder los objetivos de esta investigación, analizarlos y su posterior interpretación.

3.1. Estadística descriptiva

- **Resultados sociodemográficos:**

Tabla 6. Sexo de los trabajadores de restaurantes de comida rápida en Lima, 2021.

	N	%
MUJER	26	28,3%
HOMBRE	66	71,7%
TOTAL	92	100%

Fuente: Base de datos de las encuestas aplicadas.

En la tabla 6 podemos diferenciar la cantidad de hombres y mujeres que realizaron la encuesta siendo, en mayor cantidad, hombres con un 71.7% (n=66) y 28.3% (n=26), mujeres dando un total de 92 personas que realizaron las encuestas.

Tabla 7. Edad de los trabajadores de restaurantes de comida rápida en Lima, 2021.

	N	%
18 a 24 AÑOS	54	58,7%
25 a 34 AÑOS	32	34,8%
35 a 44 AÑOS	2	2,2%
45 AÑOS a MÁS	4	4,3%
TOTAL	92	100%

Fuente: Base de datos de las encuestas aplicadas.

En la tabla 7 podemos observar la cantidad de personas que participaron en el estudio según su rango de edad, siendo en mayor cantidad, con un 58.7% (n=54) quienes

tienen un rango de edad entre 18 a 24 años, las personas con un rango de edad entre 25 a 34 años fueron el 34.8% (n=32); con rango entre 35 y 44 años, el 2.2% (n=2) y con rango entre 45 años a más, el 4.3% (4).

Tabla 8. Puesto de trabajo de los trabajadores de restaurantes de comida rápida en Lima, 2021.

	N	%
ADMINISTRATIVO	12	13,0%
ATENCIÓN	38	41,3%
MOTORIZADO	36	39,1%
PRODUCCIÓN	6	6,5%
TOTAL	92	100%

Fuente: Base de datos de las encuestas aplicadas.

En la tabla 8 observamos la clasificación del puesto de trabajo de los trabajadores que participaron en la encuesta. El personal de atención fueron los de mayor cantidad con un 41.3% (n=38), seguido de los motorizados con un 39.1% (n=36), el personal administrativo fue el 13% (n=12) y los de menor participación fueron los de producción con un 6.5% (n=6).

3.2. Estadística inferencial

- **Prueba de hipótesis general**

Tabla 9. Relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la frecuencia de consumo de los alimentos de los trabajadores, 2021.

FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS	Total
--	-------

NIVEL DE CONOCIMIENTO		SOBRE LO			
		BAJO LO RECOMENDADO	RECOMENDADA O	RECOMENDADA O	
BAJO	Recuento	2	21	5	28
	% del total	2,2%	22,8%	5,4%	30,4%
MEDIO	Recuento	5	50	3	58
	% del total	5,4%	54,3%	3,3%	63,0%
ALTO	Recuento	0	6	0	6
	% del total	0,0%	6,5%	0,0%	6,5%
Total	Recuento	7	77	8	92
	% del total	7,6%	83,7%	8,7%	100,0%

Fuente: Base de datos de las encuestas aplicadas.

En la tabla 9 vemos el resultado de cruzar la información obtenida de los 2 instrumentos, el mayor porcentaje de coincidencia entre ambos instrumentos sería que el 54.3% (n=50) de los encuestados tienen un nivel de conocimiento “Medio” y una frecuencia de consumo “Recomendado”. En esta tabla podemos observar que no hay personas que tengan como resultado una frecuencia de consumo de los alimentos “insuficiente” o “excesiva”. De los 92 encuestados, el 83.7% (n=77) tienen una frecuencia de consumo de los alimentos “Recomendada”; el 8.7% (n=8), tienen una frecuencia de consumo de los alimentos “Sobre lo recomendado” y el 7.6% (n=7), “Bajo lo recomendado”. Con referencia al nivel de conocimiento de los alimentos, los resultados indicaron que el 63% (n=58) tienen un conocimiento “Medio”, el 30.4% (n=28) tienen un nivel de conocimiento “Bajo” y, por último, el 6.5% (n=6) tiene un nivel de conocimiento “Alto”.

Tabla 10. Prueba de chi-cuadrado para Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y Frecuencia de consumo de los alimentos.

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	5,082 ^a	4	,279
Razón de verosimilitud	5,560	4	,235
Asociación lineal por lineal	1,610	1	,204
N de casos válidos	92		

a. 5 casillas (55.6%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es .46.

En la tabla 10 podemos observar los resultados de la prueba de chi-cuadrado con una significancia de 0.279 que al ser mayor a 0.05 se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna, concluyendo que no existe relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la frecuencia de consumo de los alimentos de los trabajadores de restaurantes en Lima, 2021.

- **Prueba de hipótesis específica 1.**

Tabla 11. Relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la edad de los trabajadores, 2021.

		NIVEL DE CONOCIMIENTO			Total	
		BAJO	MEDIO	ALTO		
EDA	18 a 24 AÑOS	Recuento	14	36	4	54
		% del total	15,2%	39,1%	4,3%	58,7%
D	25 a 34 AÑOS	Recuento	14	16	2	32
		% del total	15,2%	17,4%	2,2%	34,8%
	35 a 44 AÑOS	Recuento	0	2	0	2
		% del total	0,0%	2,2%	0,0%	2,2%
	45 AÑOS a MÁS	Recuento	0	4	0	4
		% del total	0,0%	4,3%	0,0%	4,3%
Total		Recuento	28	58	6	92

% del 30,4% 63,0% 6,5% 100,0%
total

Fuente: Base de datos de las encuestas aplicadas.

En la tabla 11 podemos observar que el mayor porcentaje de coincidencia entre ambas variables serían las personas que tienen un rango de edad entre 18 a 24 años con un nivel de conocimiento “Medio”, siendo ellos el 39.1% (n=36) el mayor porcentaje del total, seguidos del rango etario de 25 a 34 años y nivel de conocimiento “Medio”, con un porcentaje del 17.4% (n=16) y con el 15.2% (n=14), coinciden los rangos etarios de 18 a 24 años y 25 a 34 años con un nivel de conocimientos “Bajo” en ambos casos.

Tabla 12. Prueba de chi-cuadrado para conocimientos sobre alimentación saludable y la edad de los trabajadores.

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6,787 ^a	6	,341
Razón de verosimilitud	8,662	6	,193
Asociación lineal por lineal	,017	1	,897
N de casos válidos	92		

a. 8 casillas (66,7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,13.

En la tabla 12 podemos observar los resultados de la prueba de chi-cuadrado con una significancia de 0.341 que al ser mayor a 0.05 se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna, concluyendo que no existe relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la edad de los trabajadores de restaurantes en Lima, 2021.

- Prueba de hipótesis específica 2.

Tabla 13. Relación entre la edad y la frecuencia de consumo de los alimentos de trabajadores, 2021.

		FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS				
			BAJO LO RECOMENDADO	RECOMENDADO	SOBRE LO RECOMENDADO	Total
			ADO	ADO	ADO	
EDA	18 a 24	Recuento	3	45	6	54
	AÑOS	% del total	3,3%	48,9%	6,5%	58,7%
	25 a 34	Recuento	3	27	2	32
	AÑOS	% del total	3,3%	29,3%	2,2%	34,8%
	35 a 44	Recuento	0	2	0	2
	AÑOS	% del total	0,0%	2,2%	0,0%	2,2%
	45	Recuento	1	3	0	4
	AÑOS a	% del total	1,1%	3,3%	0,0%	4,3%
	MÁS					
Total		Recuento	7	77	8	92
		% del total	7,6%	83,7%	8,7%	100,0%

Fuente: Base de datos de las encuestas aplicadas.

En la tabla 13 obtenemos los resultados indicándonos que el grupo etario de 18 a 24 años y la frecuencia de consumo “Recomendado”, tienen mayor porcentaje de coincidencia con un 48.9% (n=45) luego, los que siguen en mayor porcentaje de coincidencia son los que tienen entre 25 a 34 años y frecuencia de consumo “Recomendado” con un 29.3% (n=27).

Tabla 14. Prueba de chi-cuadrado para la edad y la frecuencia de consumo de los alimentos de trabajadores.

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	3,379 ^a	6	,760
Razón de verosimilitud	3,465	6	,749
Asociación lineal por lineal	2,436	1	,119
N de casos válidos	92		

a. 10 casillas (83,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,15.

En la tabla 14 observamos que los resultados de la prueba de chi-cuadrado tienen una significancia de 0.760 que al ser mayor a 0.05 se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna, concluyendo que no existe relación entre la edad y la frecuencia de consumo de los alimentos de los trabajadores de restaurantes en Lima, 2021.

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1. Discusión

Los resultados encontrados en el presente estudio no se han podido contrastar con otros, ya que no se han encontrado literaturas con las mismas variables y misma población, es por ello por lo que no se puede contrastar el objetivo general, el cual era: “Identificar la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y el consumo de alimentos de trabajadores de restaurante de comida rápida en Lima, 2021”, el cual no tuvo relación significativa en este estudio. Sin embargo, se espera que sea un ejemplo para que se realicen más investigaciones al respecto, ya que esta población es bastante numerosa y se encuentra en aumento por el mayor apogeo de las comidas rápidas.

Para poder comprender mejor los resultados encontrados y tratar de darle explicación a estos, se analizarán las discusiones de las variables por separado, quiere decir, que se han buscado investigaciones sobre el conocimiento sobre alimentación saludable y también sobre la frecuencia de consumo de los alimentos en poblaciones relacionadas con la presente tesis.

El nivel de conocimiento “medio” fue el de mayor porcentaje con un 63% (n=58), seguido del nivel de conocimiento “bajo” con el 30.4% (n=28) y por último el 6.5% (n=6) con un nivel de conocimiento “alto”, estos resultados coinciden con los encontrados en el estudio de Reyes, S. y Oyola, M. (25), donde nos muestran el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Estos resultados pueden deberse a que, en ambos grupos de estudio, coinciden en la edad de los

encuestados. En la investigación de Reyes y Oyola (25) el 46.3% tienen una edad entre los 20 y 24 años siendo los de mayor cantidad y en nuestro estudio, el 58.7% se encontraba entre los 18 y 24 años (tabla 7), esto quiere decir que es muy probable que la edad influya en el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable, sin embargo, es necesario profundizar en los factores que influyen en este resultado.

En la encuesta de frecuencia de consumo de los alimentos, el 83.7% (N=77) de los encuestados, tuvieron una frecuencia “Recomendada”; el 8.7% (n=8), “Sobre lo recomendado” y el 7.6% (n=7), “Bajo lo recomendado”. No se obtuvieron resultados con frecuencia “Insuficiente” y “Excesivo”. Podemos relacionar estos resultados con los de Marky F. (28), que en su estudio aplicó una encuesta de hábitos alimenticios a trabajadores administrativos y asistenciales de una clínica con resultados de 3 niveles: “Saludable”, “Poco saludable” y “No saludable”; como resultado obtuvo que el 42% tuvieron hábitos alimentarios “Saludable” como mayor porcentaje de su población, que es el equivalente a una alimentación “Recomendada” en nuestro estudio. Sin embargo, en su estudio compara estos resultados con otros estudios con poblaciones distintas de trabajadores hallando relación con unos y contradiciendo a otros, eso quiere decir que el tipo de trabajo que desempeñamos puede influenciar en nuestro estilo de vida nutricional.

Los trabajadores de restaurantes son una población poco estudiada, la mayoría de estudios se realizan a los comensales de este tipo de restaurantes, por lo que hay poca información nutricional sobre este grupo, sin embargo, forman parte de un gran sector laboral, ya que el rubro gastronómico es uno de los más importantes en el país, con esto también coincide Ramirez, J. et al (15) en su estudio llamado “Factores asociados con dispepsia funcional en trabajadores de establecimientos de comida rápida en un centro comercial de Huancayo, Perú” y de igual manera, recomienda que se hagan más estudios con enfoque

en esta población. Esta característica no solo se da en el país, sino también a nivel mundial, así como coinciden Lessa K., et al (29) en su estudio realizado en restaurantes de España.

Distintos estudios (15, 16, 17, 18, 20), coinciden en que los trabajadores de restaurantes están expuestos a factores que los llevan a tener una alimentación poco saludable por no tener horarios fijos o lugares determinados para poder consumir sus alimentos de manera adecuada ocasionando que “piquen” de tanto en tanto para calmar el hambre u optando por consumir algún alimento que puedan comer rápidamente y les dé sensación de llenura, por ello los alimentos q consumen son de alto aporte calórico y bajo en nutrientes provocando que estén propensos a desarrollar ECNT.

Como consecuencia de esta investigación, se espera que se realicen más estudios sobre los trabajadores de los restaurantes en general, no solo de comida rápida, ya que es una población bastante vulnerable, como se explicó anteriormente, por los factores que influyen en su propia labor. También se espera que sirva como antecedente para futuras investigaciones.

- **Limitaciones:**

La principal limitación del presente estudio fue la falta de antecedentes nacionales e internacionales que tuvieran las mismas variables, ya que la mayoría de los estudios tenían como público objetivo a los comensales de los restaurantes y no a los trabajadores, es por ello que no se pudo comparar los resultados con otros estudios.

Otra limitación fue la falta de interés de los trabajadores en realizar las encuestas ya que, al ser una encuesta virtual, tienden a posponerla o no realizarla.

También fue una limitante el no haber investigado la frecuencia del consumo de comidas rápidas de los trabajadores de estos restaurantes similares a la muestra, lo cual puede desarrollarse en investigaciones futuras.

- **Implicancias:**

Este estudio brinda una base para poder realizar más investigaciones al respecto, es una oportunidad para concientizar a los profesionales de la salud a involucrarnos más en la salud de esta población que, como muestra este estudio, es muy vulnerable nutricionalmente, y no solo al personal de salud, sino también a los empleadores que deben tener responsabilidad social incentivando un mejor estilo de vida en sus trabajadores a pesar del tipo de productos que vendan. Esta tesis brinda un amplio campo de investigación sobre la población muestra, ya que no solo se puede relacionar con la edad o sexo, también según grado de estudios, puesto de trabajo, profesión, cantidad de hijos, etc. Podemos ver que hay varios estudios que se pueden realizar con esta población muestra.

4.2. Conclusiones

Según los resultados que hemos obtenido en el presente estudio, podemos concluir lo siguiente:

- No hay relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la frecuencia de consumo de los alimentos en los trabajadores de restaurantes de comida rápida, ya que la prueba de significancia resultó ser de $0.279 > 0.05$,

por lo que se concluye que, no es necesario tener un “alto” nivel de conocimiento para tener una frecuencia de consumo “Recomendada”.

- No se encontró relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la edad de los encuestados ($p=0.341 > 0.05$), es decir, que no influye la edad que se tenga para tener un nivel de conocimiento “Alto”.
- Tampoco se encontró relación entre la edad y la frecuencia de consumo de los alimentos de los encuestados con una significancia de $0.760 > 0.05$, concluimos que no influye la edad de esta población para tener una frecuencia de consumo “Recomendado”.
- Según los resultados sociodemográficos ordenados de mayor a menor, se obtuvo que, según el sexo de los encuestados, los hombres fueron mayoría con un 71.7% ($n=66$) y las mujeres fueron el 28.3% ($n=26$); según el rango de edad, el 58.7% ($n=54$) tienen entre 18 a 24 años, el 34.8% ($n=32$) tienen entre 25 a 34 años, el 4.3% ($n=4$) tienen 45 años a más y el 2.2% ($n=2$) tienen entre 35 a 44 años. Por último, según el puesto de trabajo el personal de atención fue los de mayor cantidad con un 41.3% ($n=38$), seguido de los motorizados con un 39.1% ($n=36$), el personal administrativo fue el 13% ($n=12$) y los de menor participación fueron los de producción con un 6.5% ($n=6$).

- **Recomendaciones:**

- Se recomienda hacer más estudios con el mismo grupo poblacional, ya que en el Perú hay muy pocos estudios dirigidos a los trabajadores de restaurantes, siendo esta población bastante vulnerable respecto a la salud nutricional y formando gran porcentaje de la población, ya que el país es un punto gastronómico muy importante a nivel mundial. Es por eso que como personal

de salud y siendo los Nutricionistas, especialistas en el área alimenticia, debemos ampliar nuestros estudios a ellos, promoviendo un estilo de vida saludable y crear conciencia en los empleadores. También, hacer estudios sobre la frecuencia de consumo de comida rápida en esta población para poder analizar la información y relacionarlo con su estado nutricional, como ejemplo, ya que con esta información es posible realizar distintos estudios.

- Realizar campañas nutricionales en distintas empresas de rubro gastronómico dirigidas al personal que laboran en ellas para generar conciencia sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable, brindándoles conocimientos y herramientas necesarias para que las pongan en práctica y así, también, involucramos al empleador para que entienda la importancia de ello y les pueda brindar las facilidades necesarias a sus trabajadores.

REFERENCIAS

1. Moliní D. Repercusiones de la comida rápida en la sociedad. Trastornos de la conducta alimentaria [Internet]. 2007 [Consultado 20 enero de 2022]; (6): 635-659. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2480144>
2. Oliva Chávez OH, Fragoso Díaz S. Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. RIDE [Internet]. 22 de enero de 2015 [citado 5 de noviembre de 2023];4(7):176 -199. Disponible en: <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/93>
3. Bacilio N. El comportamiento del consumidor y su influencia en las ventas de kfc 97 Huánuco 2014 [tesis para licenciatura]. Perú: Universidad de Huánuco; 2015.
4. Cárdenas E. La influencia de la franquicia americana caso de estudio KFC en la dieta alimentaria de los habitantes del sector el pintado en el distrito metropolitano de Quito. [Tesis doctoral]. Universidad Iberoamericana del Ecuador; 2016.
5. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso [Internet]. 2021 [Consultado 20 noviembre 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
6. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Enfermedades no transmisibles y transmisibles 2022 [Internet]. 2023 [Consultado 07 enero 2024]. Disponible en: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2022/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2022](https://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2022/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2022).
7. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades cardiovasculares [Internet]. 2017 [Consultado 20 noviembre 2021]. Disponible en: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

8. V. Ramírez Augusto. La teoría del conocimiento en investigación científica: una visión actual. An. Fac. med. [Internet]. 2009 Sep [citado 2023 Nov 05]; 70(3): 217-224. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832009000300011&lng=es.
9. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana [Internet].[Consultado 20 noviembre 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
10. Relat, J. Introducción a la investigación básica. Centro de investigación biométrica [Internet]. 2010 [Consultado 20 noviembre 2021]; 33 (3): 221-227. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3270590>
11. Real Academia Española. Frecuencia [Internet]. 23.^a ed. Diccionario de la lengua española. Madrid: RAE; 2022 [Citado 20 diciembre 2021]. Disponible en: <https://dle.rae.es/frecuencia>
12. Real Academia Española. Consumo [Internet]. 23.^a ed. Diccionario de la lengua española. Madrid: RAE; 2022 [Citado 20 diciembre 2021]. Disponible en: <https://dle.rae.es/consumo?m=form#otras>.
13. Ballesteros-Vásquez M. N., Valenzuela-Calvillo L. S., Artalejo-Ochoa E., Robles-Sardin A. E. Ácidos grasos trans: un análisis del efecto de su consumo en la salud humana, regulación del contenido en alimentos y alternativas para disminuirlos. Nutr. Hosp. [Internet]. 2012 feb [citado 2023 Nov 05]; 27(1): 54-64. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112012000100007&lng=es
14. Tavella Marina Vanesa, Tavella Julio Marcelo, Gamboa-Santos Juliana, Lamelo María Julieta, Mastroianni Mariela. Hacia una Argentina libre de grasas trans. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2016 dic. [citado 2023 Nov 05]; 43(4): 408-415. Disponible en:

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071775182016000400011&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182016000400011>.

15. Ramírez-Vásquez Jermaine, Mejia Christian R. Factores asociados con dispepsia funcional en trabajadores de establecimientos de comida rápida en un centro comercial de Huancayo, Perú. *Rev Col Gastroenterol* [Internet]. Diciembre de 2018 [consultado el 5 de noviembre de 2023]; 33(4): 404-410. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-99572018000400404&lng=en. <https://doi.org/10.22516/25007440.266>.
16. Gamboa, J. Manipuladores de alimentos de restaurantes populares de bajo costo y mal nutrición por exceso. [Trabajo de Grado]. Universidad El Bosque; 2020. [citado: 2023, noviembre] Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12495/4438>
17. Cáceres-Jerez Martha Lucía, Gamboa-Delgado Edna Magaly, Silva-Mora Martha Lucía. Relación entre el exceso de peso y la manipulación de alimentos en servicios de alimentación. Bucaramanga, Colombia. *rev.fac.med.* [Internet]. Marzo de 2019 [consultado el 5 de noviembre de 2023]; 67(1): 45-50. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112019000100045&lng=en. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v67n1.65818>.
18. Vélez-Mejía Marisol, Caro-Roldán Miguel Ángel, Martínez-Uribe Gisselle, Orozco-Soto Diana María. Condiciones de alimentación de trabajadores de un servicio de alimentación comercial. Medellín-Colombia. *Med. segur. trab.* [Internet]. 2020 Mar [citado 2023 Nov 05]; 66(258): 3-12. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2020000100003&lng=es. Epub 29-Mar-2021. <https://dx.doi.org/10.4321/s0465-546x2020000100002>.

19. Boclin K de LS, Blank N. Exceso de peso: característica dos trabalhadores de cozinhas coletivas? Rev bras saúde ocup [Internet]. 2006Jan;31(113):41–7. Available from: <https://doi.org/10.1590/S0303-76572006000100005>
20. Mulvaney-Day N, Womack C, Oddo V, Eating on the run. A qualitative study of health agency and eating behaviors among fast food employees. Appetite [Internet]. 2012 [Citado 20 noviembre 2021]; 59 (2): 357-363. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.05.019>.
21. Rojas Cairampoma M. Tipos de Investigación científica: Una simplificación de la complicada incoherente nomenclatura y clasificación. REDVET. Revista Electrónica de Veterinaria [Internet]. 2015;16(1):1-14. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=63638739004>
22. Belén Bravo Avalos M, Luis López Salazar J, Antonio Velasco Matveev L, Fernanda Miranda M. Comercialización, consumo y valor nutricional de la comida rápida, en los estudiantes universitarios, caso: carrera de agroindustria de la facultad de ciencias pecuarias/Marketing, consumer y valor nutricional de la comida rápida, en estudiantes universitarios. barril [Internet]. 26 de enero de 2020 [consultado el 5 de noviembre de 2023];5(2):94–106. Disponible en: <https://knepublishing.com/index.php/KnE-Engineering/article/view/6225>
23. Corona MLA, Fonseca HM. Acerca del carácter retrospectivo o prospectivo en la investigación científica. Medisur. 2021;19(2):338-341.
24. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. México: Módulo de práctica Deportiva y Ejercicio físico 2013. [Internet]. 2013 [Consultado 07 setiembre 2021]. Disponible en: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/moprade/def/doc/disenos_concep_moprade.pdf](https://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/moprade/def/doc/disenos_concep_moprade.pdf).

25. Reyes Narvaez Silvia, Canto María Oyola. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2020 feb [citado 2023 Nov 05]; 47(1): 67-72. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000100067&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>.
26. Sufán S. Evaluación del cambio en la frecuencia de consumo de alimentos de los participantes del programa apoyo a familias para el autoconsumo, del Ministerio de Desarrollo Social [Internet]. Santiago, Chile: Universidad de Chile - Facultad de Medicina Escuela de Salud Pública; 2015 [citado: 2023, noviembre]. Disponible en: <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/180881>
27. Perú. Universidad Privada del Norte. Resolución rectoral N° 104-2016-UPN-SAC. (2016).
28. Marky F. Consumo de alimentos, estrés laboral y estado nutricional en trabajadores administrativos y asistenciales de la clínica San Juan, Iquitos 2021 [Internet]. Perú, Iquitos: Universidad Nacional de la Amazonía Peruana – Facultad de Industrias Alimentarias Escuela Profesional de Bromatología y Nutrición Humana; 2022 [citado: 2023, noviembre]. Disponible en: <https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/20.500.12737/8893>.
29. K. Lessa, C. Cortes, A. Frigola, M.J. Esteve. Food healthy knowledge, attitudes and practices: Survey of the general public and food handlers. International Journal of Gastronomy and Food Science. [Internet]. 2017 [citado 2023 Nov 05]; 7: 1-4. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2016.11.004>.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS DE INVESTIFACIÓN	HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN	VARIABLES O INDICADORES	METODOLOGÍA
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	V. INDEPENDIENTE	TIPO: Estudio cuantitativo, no experimental
¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y el consumo de alimentos de trabajadores de restaurantes de comida rápida en Lima, 2021?	Identificar la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y el consumo de alimentos de trabajadores de restaurantes de comida rápida en Lima, 2021.	H1: Existe relación significativa entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y el consumo de alimentos de trabajadores de restaurantes de comida rápida en Lima, 2021. H0: No existe relación significativa entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y el consumo de alimentos de trabajadores de restaurantes de comida rápida en Lima, 2021.	CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE Indicadores: Alimentación Nutrición Grupos de alimentos Macronutrientes Micronutrientes	DISEÑO: De corte transversal, tipo correlacional-causal MUESTRA: Muestra por conveniencia. La población total está conformada por todo el personal que labora de manera activa en los restaurantes de la misma cadena de comida rápida. Aplicando los criterios de inclusión y exclusión, se tomarán los datos del personal que labore en 3 restaurantes, siendo un total de 92 colaboradores.

PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	V. DEPENDIENTE	TECNICAS: Encuesta
<p>PE1: ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los trabajadores de restaurantes de comida rápida en Lima, 2021?</p> <p>PE2: ¿Cuál es la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la edad de los trabajadores de restaurantes de comida rápida en Lima, 2021?</p> <p>PE3: ¿Cuál es la relación entre la edad y la frecuencia de consumo de los alimentos de trabajadores de restaurantes de comida rápida en Lima, 2021?</p>	<p>OE1: Identificar las características sociodemográficas de trabajadores de restaurantes de comida rápida en Lima, 2021.</p> <p>OE2: Determinar la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la edad de los trabajadores de restaurantes de comida rápida en Lima, 2021.</p> <p>OE3: Determinar la relación entre la edad y la frecuencia de consumo de los alimentos de trabajadores de restaurantes de comida rápida en Lima, 2021.</p>	<p>HE1: Existe relación significativa entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la edad de los trabajadores de restaurantes de comida rápida en Lima, 2021.</p> <p>HE2: Existe relación significativa entre la edad y la frecuencia de consumo de los alimentos de trabajadores de restaurantes de comida rápida en Lima, 2021.</p>	<p>FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS</p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 - 36, "INSUFICIENTE" • 37 - 52, "BAJO LO RECOMENDADO" • 53 - 68, "RECOMENDADO" • 69 - 84, "SOBRE LO RECOMENDADO" • 85 - 100, "EXCESIVO" 	<p>INSTRUMENTOS:</p> <p>Test de conocimientos sobre alimentación saludable.</p> <p>Encuesta sobre frecuencia de consumo de los alimentos.</p>

Anexo 2: Consentimiento informado

“CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE TRABAJADORES DE RESTAURANTES DE COMIDA RÁPIDA EN LIMA, 2021”

¡Reciba un cordial saludo!

Mi nombre es Rosalia Prieto Siesquen, Bachiller de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada del Norte - Los Olivos.

En la actualidad me encuentro realizando la tesis para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética. El presente estudio tiene como objetivo Identificar la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y el consumo de alimentos de los trabajadores de tres restaurantes de una cadena de comida rápida en Lima Norte, 2021.

Este estudio es exclusivo para fines académicos y confidencial, no será compartido a terceras personas, por ello pido contar con su participación y responder con máxima honestidad este cuestionario el cual tiene una duración máxima de 10 min.

Agradezco su participación y tiempo.

Correo *

Texto de respuesta larga

DE ACUERDO A LO MENCIONADO ANTERIORMENTE, ¿DESEA PARTICIPAR VOLUNTARIAMENTE EN ESTA INVESTIGACIÓN? *

Sí

No

Anexo 3: Validación de la modificación del instrumento por juicio de expertos

1.1 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Sayán Brito, Jacqueline Susana

1.2 GRADO ACADEMICO DEL EXPERTOS: Nutricionista- Magister en Educación.

1.3 APELLIDOS Y NOMBRES DEL INVESTIGADOR: Prieto Siesquen, Rosalia Cristina

1.4 TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: "Conocimientos sobre alimentación saludable y frecuencia de consumo de alimentos de trabajadores de restaurantes de comida rápida en lima, 2021"

1.5 NOMBRE DEL INSTRUMENTO: "Encuesta de Frecuencia de consumo"

1.6 AUTOR DEL INSTRUMENTO: Fichas elaboradas por el Programa de Apoyo a Familias para el Autoconsumo del Ministerio de Desarrollo Social y Familia de Chile.

II. CRITERIOS DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO

INDICADORES DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO	VALORACION CUALITATIVA	DEFICIENTE	REGULAR	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
	VALORACION CUANTITATIVA	0	0.5	1	1.5	2
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado					x
2. OBJETIVIDAD	Permite recabar datos o conductas observables					x
3. ACTUALIDAD	Corresponde al estado actual de conocimientos					x
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica					x
5. SUFICIENCIA	Evalúa las dimensiones de la variable en cantidad y calidad					x
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para alcanzar los objetos del estudio					x
7. CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio					x
8. COHERENCIA	Con variables, dimensiones e indicadores					x
9. METODOLOGÍA	Responde al método, tipo, diseño y enfoque del estudio					x
10. CONVENIENCIA	Permite un adecuado levantamiento de la información					x
SUB TOTAL						
TOTAL						20

CRITERIOS DE EVALUACION	VALORACIÓN CUANTITATIVA	VALORACIÓN CUALITATIVA	OPINIÓN DE APLICABILIDAD
	17 - 20	APROBADO	VÁLIDO - APLICAR
	11 - 16	OBSERVADO	NO VÁLIDO - SUBSANAR
	0 - 10	RECHAZADO	NO VÁLIDO - REPLANTEAR

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: VÁLIDO-APLICAR

LUGAR Y FECHA: Lima, 26 de octubre 2023.

FIRMA DEL EXPERTO: _____



CNP: 2933

1.1 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Camarena Alberca Carmen Fiorella

1.2 GRADO ACADEMICO DEL EXPERTOS: Maestra en Salud Pública

1.3 APELLIDOS Y NOMBRES DEL INVESTIGADOR: Prieto Siesquen, Rosalia Cristina

1.4 TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: "Conocimientos sobre alimentación saludable y frecuencia de consumo de alimentos de trabajadores de restaurantes de comida rápida en lima, 2021"

1.5 NOMBRE DEL INSTRUMENTO: "Encuesta de Frecuencia de consumo"

1.6 AUTOR DEL INSTRUMENTO: Fichas elaboradas por el Programa de Apoyo a Familias para el Autoconsumo del Ministerio de Desarrollo Social y Familia de Chile.

II. CRITERIOS DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO

INDICADORES DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO	VALORACION CUALITATIVA	DEFICIENTE	REGULAR	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
	VALORACION CUANTITATIVA	0	0.5	1	1.5	2
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado			X		
2. OBJETIVIDAD	Permite recabar datos o conductas observables			X		
3. ACTUALIDAD	Corresponde al estado actual de conocimientos					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica					X
5. SUFICIENCIA	Evalúa las dimensiones de la variable en cantidad y calidad					X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para alcanzar los objetos del estudio					X
7. CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio					X
8. COHERENCIA	Con variables, dimensiones e indicadores					X
9. METODOLOGÍA	Responde al método, tipo, diseño y enfoque del estudio					X
10. CONVENIENCIA	Permite un adecuado levantamiento de la información					X
SUB TOTAL				2		16
TOTAL						18

CRITERIOS DE EVALUACION	VALORACIÓN CUANTITATIVA	VALORACIÓN CUALITATIVA	OPINIÓN DE APLICABILIDAD
	17 - 20	APROBADO	VÁLIDO - APLICAR
	11 - 16	OBSERVADO	NO VÁLIDO - SUBSANAR
	0 - 10	RECHAZADO	NO VÁLIDO - REPLANTEAR

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Válido

Se recomienda cambiar el grupo de alimentos "cecinas" por embutidos o su equivalente para las costumbres de los peruanos.

LUGAR Y FECHA: Lima, 28 de Octubre del 2023

FIRMA DEL EXPERTO:



CNP: 3325

1.1 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: HIDALGO CHÁVEZ MARIANA ELVIRA

1.2 GRADO ACADÉMICO DEL EXPERTOS: MAESTRO

1.3 APELLIDOS Y NOMBRES DEL INVESTIGADOR: Prieto Siesquen, Rosalia Cristina

1.4 TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: "Conocimientos sobre alimentación saludable y frecuencia de consumo de alimentos de trabajadores de restaurantes de comida rápida en lima, 2021"

1.5 NOMBRE DEL INSTRUMENTO: "Encuesta de Frecuencia de consumo"

1.6 AUTOR DEL INSTRUMENTO: Fichas elaboradas por el Programa de Apoyo a Familias para el Autoconsumo del Ministerio de Desarrollo Social y Familia de Chile.

II. CRITERIOS DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO

INDICADORES DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO	VALORACION CUALITATIVA	DEFICIENTE	REGULAR	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
	VALORACION CUANTITATIVA	0	0.5	1	1.5	2
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado					X
2. OBJETIVIDAD	Permite recabar datos o conductas observables					X
3. ACTUALIDAD	Corresponde al estado actual de conocimientos					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica					X
5. SUFICIENCIA	Evalúa las dimensiones de la variable en cantidad y calidad					X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para alcanzar los objetos del estudio					X
7. CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio					X
8. COHERENCIA	Con variables, dimensiones e indicadores					X
9. METODOLOGÍA	Responde al método, tipo, diseño y enfoque del estudio					X
10. CONVENIENCIA	Permite un adecuado levantamiento de la información					X
SUB TOTAL						20
TOTAL						20

CRITERIOS DE EVALUACION	VALORACIÓN CUANTITATIVA	VALORACIÓN CUALITATIVA	OPINIÓN DE APLICABILIDAD
	17 - 20	APROBADO	VÁLIDO - APLICAR
	11 - 16	OBSERVADO	NO VÁLIDO - SUBSANAR
	0 - 10	RECHAZADO	NO VÁLIDO - REPLANTEAR

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APROBADO







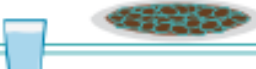













LUGAR Y FECHA: LIMA 30 DE OCTUBRE DEL 2023

FIRMA DEL EXPERTO:  _____

CNP: 3775

Anexo 4: Instrumentos

Encuesta sobre frecuencia de consumo (Original)

Alimentos		Frecuencia					Su consumo es
		1-2 veces por semana	3-5 veces a la semana	Todos los días de la semana	Algunas veces al mes	Nunca lo hago	
1	Verduras 						
2	Frutas 						
3	Leche, queso, yogur 						
4	Pescado, pavo y pollo 						
	Carne de vacuno y cerdo 						
5	Huevos 						
6	Legumbres 						
7	Agua 						
8	Pan 						
9	Arroz, fideos y otros cereales 						
	Papas 						
10	Mantequilla 						
	Margarina 						
	Aceite vegetal 						
11	Comidas rápidas 						
	Cecinas 						
	Mayonesa 						
12	Golosinas dulces 						
	Golosinas saladas 						
	Bebidas y jugos con azúcar 						

Tipo de consumo	
Insuficiente	Bajo lo recomendado
El consumo de este alimento se encuentra bajo lo que se considera necesario y recomendable. Es muy importante aumentar el consumo.	El consumo de este alimento esta bajo de lo que se considera necesario. Es importante aumentar el consumo.
Recomendado	Sobre lo recomendado
Lo que estás comiendo se encuentra dentro de lo recomendado. Es importante mantener el consumo.	La ingesta de este alimento esta sobre de lo que se considera necesario. Es importante disminuir el consumo.
Excesivo	Excesivo
La ingesta de este alimento se encuentra sobre lo que se considera necesario y recomendable. Es muy importante disminuir el consumo.	La ingesta de este alimento se encuentra sobre lo que se considera necesario y recomendable. Es muy importante disminuir el consumo.

Encuesta sobre frecuencia de consumo (Modificada)

Encuesta de frecuencia de consumo de alimentos

En la siguiente tabla observamos una lista de alimentos y un cuadro que detalla distintas frecuencias de consumo. Debemos indicar la frecuencia con la que consumimos cada uno de los alimentos seleccionando la opción que más se acerca a su realidad.

Responda con la mayor honestidad posible. *

	1 - 2 veces por semana	3 - 5 veces a la semana	Todos los días de la semana	Algunas veces al mes	Nunca lo hago
Verduras	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leche, queso, yogurt	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pescado, pavo, pollo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne de vacuno y cerdo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Huevos	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Legumbres	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Agua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pan	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arroz, fideos y otros cereales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Papas, yuca, camote	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mantequilla	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Margarina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aceite vegetal	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Comidas rápidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cecinas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mayonesa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Golosinas dulces	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Golosinas saladas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebidas y jugos con azúcar	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Encuesta sobre Conocimientos sobre alimentación saludable

TEST DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

PRESENTACIÓN

La educación alimentaria y nutricional tiene un valor indiscutible en la prevención y promoción de la salud, contribuyendo a una alimentación saludable. El presente test tiene como finalidad evaluar los conocimientos de los estudiantes universitarios por lo que necesitamos que responda con la verdad para cumplir con los objetivos propuestos.

INSTRUCCIONES:

Lea detenidamente cada una de las preguntas y marque con un aspa (X) lo que Ud. considere correcto.

I. DATOS PERSONALES

Código de participante
 Escuela profesional.....
 Edad..... Sexo: (M) (F)

II. CONTENIDO

1. ¿Cuántas veces de debe comer al día?

- a. Dos veces
- b. Tres
- c. Cinco
- d. Cuando tenga hambre.

2. ¿Cuántos vasos de agua debe beber al día una persona?

- a. 3 vasos
- b. 6 vasos

3. ¿Qué comida consideras la más importante dentro de tu alimentación?

- a. Desayuno
- b. Almuerzo
- c. Cena
- d. Ay b

4. ¿Un plato saludable es la que contiene:

- a. Proteínas, carbohidratos y verduras más del 50%
- b. Frutas y verduras
- c. 50% vegetales, 25% proteínas y 25% carbohidratos.
- d. Agua, verduras y frutas

5. ¿Cuál es la función del grupo de leche, yogurt y quesos?

- a. Estructura ósea, transmisión del impulso nervioso y construcción muscular.
- b. Aportar vitaminas, aminoácidos y minerales.
- c. Formar músculos
- d. Favorecer el funcionamiento intestinal

6. ¿Cuál es la función de las carnes?

- a. Aportan vitaminas, aminoácidos y minerales.
- b. Plástica y estructural porque forman parte de los órganos y tejidos de organismos.
- c. Favorecer el funcionamiento intestinal
- d. No la conozco

7. ¿Cuál es la función de las frutas?

- a. Formar músculo
- b. Favorecer el funcionamiento intestinal
- c. Función antioxidante, limpiar los radicales libres.
- d. No las conozco

8. ¿Cuál es la función de los vegetales?

- a. Actúa como coenzima
- b. Favorece el crecimiento
- c. Aportan vitaminas, aminoácidos y minerales.
- d. No las conozco

9. ¿La pirámide nutricional contiene?

- a. Proteínas, grasas, frutas, verduras y carbohidratos
- b. Minerales, frutas y verduras
- c. Proteínas, aminoácidos y frutas
- d. Todas las anteriores.

10. ¿La vitamina C (naranja, limón) favorece a la absorción de hierro?

- a. SI ()
- b) NO ()

11. ¿Qué grasa no debes consumir en exceso?

- a. Grasa insaturada
- b. Grasa saturada
- c. Grasas totales
- d. No conoce

12. ¿Porque es importante el consumo de fibra?

- a. Previene enfermedades
- b. Es de bajo costo
- c. Facilita el tránsito intestinal
- d. Evita subir de peso.

13. ¿Cuántas porciones de frutas y verduras debes consumir diariamente?

- a. Uno al día
- b. Más de uno
- c. Cinco
- d. No conozco

14. ¿Cuál es el lugar ideal para consumir tus alimentos?

- a. Casa
- b. Ambulante
- c. Kiosco
- d. Restaurante

15. ¿La información referida a temas de alimentación la debe obtener de?

- a. Amigos/as
- b. Nutricionista
- c. Enfermeras
- d. Universidad
- e. Medios de comunicación (revistas, publicidad, TV.)

16. ¿Son alimentos que debes consumir con frecuencia?

Alimento	Si	no
Leche, yogurt y/o queso		
Frutas frescas		
Ensaladas de verduras		
Pescado		
Gaseosas/frugos/néctar		
Hamburguesa/panchos/sándwich		
Pizzas		
Golosinas (chizitos, caramelos)		

Anexo 5: Base de datos

Resultados de la Encuesta de Frecuencia de consumo de los alimentos

Resultados de la Encuesta de Frecuencia de consumo de los alimentos de la prueba piloto

Resultados de la Encuesta de conocimientos sobre alimentación saludable

