



**Universidad  
Norbert Wiener**

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE NUTRICIÓN  
HUMANA**

**CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES Y CONSUMO DE  
FRUTAS Y VERDURAS EN EL PERSONAL  
ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD NORBERT  
WIENER, 2022.**

**Tesis**

**Para optar el título de LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA**

**Autor: SANDRA ESTRELLA CAMPOS GONZALES**

**CÓDIGO ORCID: 0000-0003-4059-8601**

**Lima, Perú**

**2022**

**Tesis**

**CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES Y CONSUMO DE  
FRUTAS Y VERDURAS EN EL PERSONAL  
ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD NORBERT  
WIENER, 2022.**

**Línea de investigación:**

**SALUD Y BIENESTAR**

**ASESOR(A):**

**Mg. LEÓN CÁCERES, JOHANNA DEL CARMEN**

**CÓDIGO ORCID: 0000-0001-7664-2374**

### **Dedicatoria**

Dedico este trabajo a mi abuelita Isabel, quien  
con su cariño y amor, me dio la confianza  
para nunca rendirme.

## **Agradecimiento**

A mis padres por enseñarme a luchar día a día.

A mi asesora Mg. Johanna León por acompañarme esta etapa.

A Diego, por haberme acompañado durante estos años de carrera universitaria, brindándome su apoyo en todo momento.

A mis amigos Kate, Andrea, Alexis, Giuseppe y Carlos por siempre alentarme a cumplir mis sueños.

A Estrellita por siempre creer en mí en to

## Índice general

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	ivv
Índice general	v
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	ixx
Resumen	x
Abstract	xii
Introducción	xii
CAPÍTULO I: PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	3
1.2.1. Problema general	3
1.2.2. Problemas específicos	3
1.3. Objetivos de la investigación	4
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4. Justificación de la investigación	5
1.4.1. Teórica	5
1.4.2. Metodológica	5
1.4.3. Práctica	5

1.5. Limitaciones de la investigación	6
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	7
2.1. Antecedentes de investigación	7
2.2. Bases teóricas	11
2.3. Formulación de hipótesis	20
2.3.1. Hipótesis general	20
2.3.2. Hipótesis específicas	20
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	22
3.1. Método de la investigación	22
3.2. Enfoque de la investigación	22
3.3. Tipo de investigación	22
3.4. Diseño de la investigación	22
3.5. Población, muestra y muestreo	23
3.6. Variables y operacionalización	25
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	27
3.7.1. Técnica	27
3.7.2. Descripción de instrumentos	27
3.7.3. Validación	28
3.7.4. Confiabilidad	28
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	29
3.9. Aspectos éticos	29
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	30

4.1 Resultados	30
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados	30
4.1.2 Prueba de hipótesis	38
4.1.3. Discusión de los resultados	44
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	48
5.1. Conclusiones	48
5.2. Recomendaciones	49
REFERENCIAS	50
ANEXOS	56

## Índice de tablas

<b>Tabla 1.</b> Confiabilidad variable 1: Conocimiento nutricional	28
<b>Tabla 2.</b> Confiabilidad variable 2: Consumo de frutas y verduras	28
<b>Tabla 3.</b> Nivel de Conocimiento nutricional en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener	30
<b>Tabla 4.</b> Nivel de Hábitos alimentarios en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener	31
<b>Tabla 5.</b> Nivel de Estado nutricional en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener	31
<b>Tabla 6.</b> Nivel en Alimentos y nutrientes en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener	32
<b>Tabla 7.</b> Nivel de alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición	33
<b>Tabla 8.</b> Consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener	34
<b>Tabla 9.</b> Prueba de normalidad de datos	38
<b>Tabla 10.</b> Escala de coeficiente de correlación de Rho de Spearman	39
<b>Tabla 11.</b> Prueba de hipótesis general	39
<b>Tabla 12.</b> Prueba de hipótesis específica 1	40
<b>Tabla 13.</b> Prueba de hipótesis específica 2	41
<b>Tabla 14.</b> Prueba de hipótesis específica 3	42
<b>Tabla 15.</b> Prueba de hipótesis específica 4	43



## Índice de figuras

<b>Figura 1.</b> Nivel de Conocimiento nutricional en el personal administrativo de la Universidad	
Norbert Wiener	30
<b>Figura 2.</b> Nivel de Hábitos alimentarios en el personal administrativo de la Universidad	
Norbert Wiener	31
<b>Figura 3.</b> Nivel de Estado nutricional en el personal administrativo de la Universidad	
Norbert Wiener	32
<b>Figura 4.</b> Nivel en alimentos y nutrientes en el personal administrativo de la Universidad	
Norbert Wiener	33
<b>Figura 5.</b> Nivel de alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición	
	34
<b>Figura 6.</b> Consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad	
Norbert Wiener	35
<b>Figura 7.</b> ¿Con qué frecuencia consumes fruta, generalmente?	35
<b>Figura 8.</b> ¿Cada vez que consumes fruta, cuantas veces lo haces? Ejemplo Consumo fruta 3 veces por semana	36
<b>Figura 9.</b> ¿Cada vez que consumes fruta, que cantidad consumes? Ejemplo: 1 taza, 2 tazas, 1 unidad, etc.	36
<b>Figura 10.</b> ¿Con que frecuencia consumes verduras, generalmente?	37
<b>Figura 11.</b> ¿Cada vez que consumes verduras, cuantas veces lo haces? Ejemplo: Consumo de verduras 2 veces a la semana.	37
<b>Figura 12.</b> ¿Cada vez consumes verduras, que cantidad consumes? Ejemplo: 1 plato, medio plato, 1 cucharada, etc...	37

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar cuál es la relación entre los conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022, para la cual se aplicó un método deductivo de tipo básico, aunado a un enfoque cuantitativo debido a que la medición de las variables fue cuantificable, su diseño fue no experimental, y la muestra estuvo conformada por 106 trabajadores administrativos de la Universidad Norbert Wiener a quienes se les aplicaron dos cuestionarios que tenían como finalidad medir las variables de investigación. Los resultados arrojaron mediante el coeficiente Rho de Spearman una significancia de 0.000, lo cual al ser menor a 0.05 verifica la hipótesis de investigación. Las conclusiones arrojaron que existe relación entre los conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022., por lo que se recomendó la publicación de los resultados a fin de generar consciencia sobre la importancia que tiene mantener la información nutricional actualizada.

**Palabras claves:** conocimientos nutricionales, consumo de frutas y verduras, hábitos alimentarios.

## **Abstract**

The objective of this research was to determine the relationship between nutritional knowledge and the consumption of fruits and vegetables in the administrative staff of the Norbert Wiener University, 2022, for which a basic deductive method was applied, coupled with an approach quantitative because the measurement of the variables was quantifiable, its design was non-experimental, and the sample consisted of 106 administrative workers from the Norbert Wiener University who were given two questionnaires that were intended to measure the research variables. The results showed a significance of 0.000 through Spearman's Rho coefficient, which, being less than 0.05, verifies the research hypothesis. The conclusions showed that there is a relationship between nutritional knowledge and the consumption of fruits and vegetables in the administrative staff of the Norbert Wiener University, 2022, for which the publication of the results was recommended in order to generate awareness about the importance of keep nutritional information up to date.

**Keywords:** nutritional knowledge, consumption of fruits and vegetables, eating habits.

## **Introducción**

Los conocimientos nutricionales les simplifican a las personas a poder tener una vida saludable, el hecho de mantenerse con una adecuada ingesta de nutrientes contribuye a un adecuado desarrollo de cada faceta de su cotidianidad, se tiene como uno de los elementos fundamentales que permite la prevención y control de las dificultades en la alimentación y los problemas de la salud. (16).

Es así, que encontrarse informados sobre los aspectos relativos de la nutrición requiere de una mezcla de diferentes actividades como lo es adquirir información sobre los beneficios que tiene el consumo de alimentos y las conductas que se deben adoptar para conocer los hábitos alimentarios que deben seguir y que les conviene para mantener un óptimo estado de salud. (17)

Por tal motivo, la ingesta de frutas y verduras se convierte, en muchos casos, en alimentos indispensables en toda dieta equilibrada, sin embargo, la mayoría de las personas no conocen la importancia de su consumo y tampoco adquieren los conocimientos relativos a los componentes nutritivos que forman parte de las mismas.

En vista de lo precedentemente expuesto, la presente investigación planteó como problema general ¿Cuál es la relación entre los conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022? Siendo la respuesta obtenida mediante los resultados estadísticos correspondientes. Aunado a ello, se ha desarrollado bajo la siguiente estructura:

Capítulo I: se encuentra el planteamiento del problema, la formulación de problema, objetivos, justificación y delimitación del problema.

Capítulo II: es donde se desarrolla el marco teórico, antecedentes, bases teóricas y se plantean las hipótesis de investigación.

Capítulo III: es donde se plantea la metodología, enfoque, tipo, método, diseño, población, muestra, técnica e instrumentos, descripción de los instrumentos, validación y confiabilidad de los instrumentos, además de los aspectos éticos considerados para la elaboración de la presente investigación.

Capítulo IV: es donde se realiza la presentación de los resultados mediante las tablas y figuras correspondientes, a su vez se desarrollan las discusiones de los resultados, es decir, se ejecuta la comparación con estudios previos que permitan la verificación de los resultados obtenidos.

Capítulo V: es donde se desarrollan las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

## **CAPÍTULO I: PROBLEMA**

### **1.1. Planteamiento del problema**

Al transcurrir el tiempo se producen muchos cambios en la vida de las personas, algunos de esos cambios son los conocimientos nutricionales que poseen las personas para mantener una nutrición óptima para su desarrollo y maduración (1).

Mantener buenos conocimientos nutricionales permite a los trabajadores y a la ciudadanía en general a mantenerse sano y evitar cualquier enfermedad no transmisible; asimismo, mantener diariamente el consumo de frutas y verduras le atribuye a una buena salud tanto física, mental y cognitiva; además, le permite un desarrollo integral, buena calidad de vida, rendimiento y mucha productividad, debido a que son elementos fundamentales para una dieta saludable, aseguran una ingesta suficiente en un gran número de micronutrientes o de fibra dietética, las cuales son ricas en vitaminas. En el ámbito laboral el no realizar una adecuada ingesta de frutas y verduras, así como no conocer acerca de la nutrición conlleva a padecer de cansancio físico, desmotivación y presentismo laboral (2).

En América Latina la desnutrición prevalece con un porcentaje de 50.2% y un 11.2% desnutrición severa, mientras que en México es un problema de salud pública, asociando este contexto se conoció que el no consumir frutas y verduras, así como no mantener una adecuada nutrición se convierte en factores de riesgo para la mortalidad, ayudando a generar un riesgo a adquirir afecciones y enfermedades vinculadas con el envejecimiento (3).

Por otro lado, señalan que el bajo consumo de frutas y verduras produce en todo el mundo un aproximado de 19% del cáncer gastrointestinal, así como un 31% de cardiopatía isquémica y alrededor de 11% de los incidentes vasculares cerebrales. Se estima, que un

85% a nivel mundial de las personas que sufren de enfermedad cardiovascular es por el bajo nivel en consumo de frutas y verduras. Si hubiera una racionalidad palpable del consumo de frutas, o si las personas tomaran conciencia y como primera opción el ingerir las frutas y verduras el promedio de individuos en salvarse o por lo menos de no presentar enfermedades serían de 1.7 millones (4).

Actualmente las problemáticas de nutrición son las mismas que en otros países de América Latina. Los estudios demuestran que el 93% de la población uruguaya no come la fruta recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Su dieta se identifica por una elevada ingesta de alimentos densos en energía, ricos en ácidos grasos saturados y monosacáridos, y bajos en fibra dietética. Los problemas de sobrealimentación, como el sobrepeso y las enfermedades crónicas son muy comunes en la sociedad, pero van acompañados de inconvenientes de malnutrición, como las carencias de proteínas y energía y las deficiencias de micronutrientes (5).

En Venezuela se estima que las principales problemáticas de la nutrición en la ciudadanía se deben a las escaseces que derivan en distintos grados de desnutrición; esta realidad nutricional se debe a muchas causas y su impacto en la salud pública dificulta los objetivos de la educación, la investigación y el diseño industrial (6).

En Ecuador el sobrepeso y la obesidad a causa de la mala alimentación y no tener conocimientos sobre la nutrición alcanzó niveles epidemiológicos en el 2012 afectando a 62.8% de adulto en edades comprendidas de 19 a 60 años, el problema afecta a todas las personas independientemente de sus rasgos característicos (7).

Se conoció que en Perú en el año 2014 las muertes por enfermedades del corazón se situaron en el cuarto lugar con un porcentaje de 9.6%, mientras que la muerte por enfermedades hipertensivas se instaló en el noveno lugar con un 3.9% y décimo lugar la

diabetes mellitus con un promedio de 3.8%, las causas que llevaron a estas enfermedades antes mencionadas fue el sobrepeso y la obesidad, acompañada de una mala alimentación y muy bajo consumo de frutas y verduras (8).

A nivel local se evidenció a los empleados administrativos de la Universidad Norbert Wiener, se supo que el consumo de frutas y verduras no era la recomendada por la OMS la cual propone ingerir 5 porciones equivalente a 400g, mientras que otros ni siquiera lo consumían diariamente sino eventualmente, resaltando que en su jornada laboral preferían comer snack para evitar el sueño y ansiedad, por otra parte, mencionaron que padecen de enfermedades cardiovasculares y obesidad, afectando el rendimiento y productividad laboral, lo que hace notar que no tienen suficientes conocimientos nutricionales sobre los hábitos, estados y alimentos que deben consumir; por ende están afectando su sistema alimenticio conllevando directamente a que repercuta en su salud y empleo. Es por ello se propone la siguiente interrogante ¿Cuál es la relación entre los conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022?

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación entre los conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Cuál es la relación entre hábitos alimentarios y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022?



¿Cuál es la relación entre estado nutricional y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022?

¿Cuál es la relación entre alimentos y nutrientes y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022?

¿Cuál es la relación entre Alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición y consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022?

### **1.3. Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar cuál es la relación entre los conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

Determinar cuál es la relación entre hábitos alimentarios y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.

Determinar cuál es la relación entre estado nutricional y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.

Determinar cuál es la relación entre alimentos y nutrientes y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.

Determinar cuál es la relación entre Alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición y consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.

## **1.4. Justificación de la investigación**

### **1.4.1. Teórica**

La investigación tiene como fin aportar conocimiento sobre los beneficios y las consecuencias que pueden tener las personas, sobre todo los empleados, al no tener claro ni saber acerca de los conocimientos nutricionales que tiene el consumo de frutas y verduras, evidenciando que, para mantenerse con energía, tener un rendimiento y una productividad eficaz se necesita en gran parte estar nutridos, pero para ello es necesario contar con los conocimientos adecuados. No obstante, se debe verificar cual es la relación que existe entre los conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras.

### **1.4.2. Metodológica**

Es importante señalar que no hay muchos estudios acerca del conocimiento nutricional y el consumo de frutas y verduras en los trabajadores, haciendo énfasis más en niños y estudiantes; sabiendo que es de mucha significancia que los trabajadores mantengan una salud adecuada frente a las labores que realiza diariamente, donde el agotamiento podría apoderarse de ellos por no consumir las porciones de frutas y verduras que recomiendan. Por ello, se procederá a investigar este tema, dirigidos a los empleados administrativos, así conocer si existe alguna relación entre variables, además, de saber si poseen conocimientos nutricionales y cuáles son los niveles de consumo de frutas y verduras. Para la recolección de datos se aplicarán 2 cuestionarios uno para medir los conocimientos nutricionales llamado conocimientos generales en nutrición y alimentación y el otro para evaluar el consumo de frutas y verduras.

### **1.4.3. Práctica**

La presente investigación se realizará con la finalidad de que pueda servir para dar solución a las problemáticas e inconvenientes que se puedan encontrar, en este caso,

ayudará a los trabajadores administrativos a tener mejores conocimientos y sobre todo a que deben consumir frutas y verduras en pro de su salud y bienestar.

## **1.5. Limitaciones de la investigación**

### **1.5.1. Temporal**

El estudio se desarrolló a finales 2021 y 2022 con una duración de 6 meses, iniciando en el mes de diciembre con finalidad en mayo del 2022.

### **1.5.2. Espacial**

El estudio se desarrolló en la Universidad Norbert Wiener, con dirección en Av. Arequipa 440, Cercado de Lima 15046. La universidad fue aceptada por medio de la Resolución N°177-96-CONAFU en el año 1996.

### **1.5.3. Recursos**

La investigación fue elaborada por el investigador (estudiante) teniendo como apoyo a su asesor, siendo financiado por el autor, todo gasto de recursos y materiales corrió por su cuenta.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes de investigación**

#### **2.1.1. Antecedentes internacionales**

Benavidez (9), en Ecuador, en el año 2018, tuvo como objetivo general “evaluar el estado nutricional y la frecuencia de consumo de frutas y verduras de los comerciantes de alimentos”. Presentando una metodología de tipo básica, con enfoque mixto y diseño no experimental, contando con una muestra de 43 comerciantes del mercado. Asimismo, se aplicó una encuesta como técnica y como instrumento los indicadores antropométricos “índice de masa muscular”, “circunferencia de la cintura” y el “porcentaje de grasa corporal” recomendado por la OMS. Se pudo conocer que el 58% de los participantes consumen diariamente verduras, mientras que el 42% lo consumen 2 o 3 veces a la semana. Se concluyó que el estado nutricional se correlaciona positivamente con la frecuencia de consumo de frutas y verduras.

López y colaboradores (3), en México, en el año 2017, en su artículo tuvieron como objetivo general “Analizar los conocimientos básicos en nutrición de alumnos de las áreas de enfermería, medicina humana y nutriología”. Teniendo una metodología de tipo básica, con un enfoque cuantitativo y nivel descriptivo, trabajando con una muestra probabilística de 82 estudiantes del sector público del Estado de Chiapas, México. Se empleó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario de conocimientos de nutrición, donde se pudo identificar que los estudiantes mantienen un conocimiento bajo respecto a la nutrición de los alimentos arrojando un 80% de similitud.

Araneda y colaboradores (1), en el año 2016, en Chile, la investigación tuvo como objetivo principal “Estimar el consumo de frutas y verduras en adolescentes que asisten a un colegio particular subvencionado de la comuna de Chillán”. Con una metodología

analítica de corte transversal y diseño no experimental, la población estuvo conformada por estudiantes de un colegio particular de la comuna de Chillán, siendo la muestra conformada por 100 sujetos, siendo calculada con niveles de confianza del 95% y aceptando un error máximo permisible del 5%. La técnica empleada fue la encuesta y como instrumento el cuestionario. Se concluyó que el 12% de las mujeres y el 88% de los hombres comen poca fruta y verdura, lo que significa un bajo consumo de nutrientes.

Becerra y colaboradores (10), en Colombia, en el año 2016, en su artículo tuvo como objetivo general “Determinar el estado nutricional y algunas características del consumo de alimentos de los estudiantes de pregrado admitidos a primer semestre de la Carrera de Nutrición y Dietética, en la Universidad Nacional de Colombia” presentando un método de nivel descriptivo, de corte transversal y enfoque cuantitativo. Estuvo conformada por una muestra probabilística de 70 estudiantes, aplicando una encuesta como técnica y un cuestionario como instrumento. Se conoció que solo el 33% consumía verduras a diario y que el 50% de estudiantes consumía fruta en jugo y el 37%, en forma entera todos los días. Asimismo, el 16,8% mantenían un bajo peso, mientras que el 45% mantenían un exceso de peso y solo el 20% presentaban un peso adecuado. Se concluyó que los alumnos no mantienen un adecuado consumo de frutas y verduras por la falta de conocimientos nutricionales.

Suárez y colaboradores (11), en Venezuela, en el 2015 en su estudio su objetivo general fue “Identificar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación y nutrición de los estudiantes del municipio Libertador del Estado Mérida, Venezuela”. La metodología fue de tipo básica, con un enfoque cuantitativo y diseño no experimental. Mientras que la muestra estuvo constituida por 863 alumnos, para la recolección de datos se usó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario sobre Conocimiento,

Actitudes y Prácticas (CAP) en alimentación y nutrición. Se pudo notar a través del estudio realizado que el 77.4% presenta estado nutricional normal, 36.6% porcentaje de grasa corporal alto y muy alto. 62.5% no tienen conocimiento sobre el término nutrición. Se concluyó que existen bajos conocimientos sobre la alimentación y la nutrición de los estudiantes.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Alvarado (12), en Perú, en el año 2019, realizó su estudio cuyo objetivo fue “Determinar la influencia del nivel de conocimientos nutricionales en el consumo de alimentos ultra procesados de los adolescentes del Centro Educativo Nacional Héroes del Cenepa - Cercado de Lima 2018”. Su metodología fue de tipo básica, con enfoque cuantitativo y diseño descriptivo, observacional y corte transversal. Contó con la participación de una muestra de 228 estudiantes, para la recopilación de datos aplicaron una encuesta como técnica y como instrumento se aplicaron 2 cuestionarios, uno para evaluar los niveles de conocimientos de la nutrición y el otro para medir con cuánta frecuencia consumen alimentos ultra procesados. Se observó a través de los resultados expuesto que el 49% de los encuestados tienen conocimientos bajos de la nutrición y el 55% manifiestan que consumían alimentos ultra procesados, concluyendo que no existe correlación entre el nivel de conocimientos nutricionales y el consumo de alimentos ultra procesados.

Huancayo y colaboradores (4), Elaborado en Perú, en el 2019, presentó como objetivo general “Determinar la prevalencia y factores asociados al bajo consumo de frutas y verduras en alumnos de la carrera profesional de medicina humana de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán (UNHEVAL)”. Presentó una metodología de tipo básica, con un enfoque cuantitativo y diseño no experimental, mientras que la muestra estuvo

integrada por 371 estudiantes de la facultada de medicina humana, como técnica se aplicó una encuesta y como instrumento de recolección de datos fue el cuestionario autoadministrado para saber los niveles del consumo de frutas y verduras en los alumnos. Pudiéndose observar que hubo una prevalencia baja en el consumo de frutas y verduras 60,1%. Se concluyó que existe un bajo consumo de frutas y verduras por parte de los estudiantes, mostrando que uno de los factores que no permite una buena alimentación es la falta de tiempo para seleccionarla, comprarla y prepararla.

Gutiérrez (13), en Perú, en el año 2019, elaboró su estudio con objetivo principal “Determinar la relación entre el nivel de actividad física y la frecuencia de consumo de frutas y verduras en estudiantes del Instituto Técnico de Seguridad Salud y Medio Ambiente, Lima, Perú, 2017”. La metodología fue de enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo-correlacional y corte transversal. La muestra fue de 200 alumnos del instituto, como técnica de recopilación de información se usó la encuesta y como instrumento el cuestionario de frecuencia de consumo de frutas y verduras. Se observó que el 14% de los encuestados consumían diariamente frutas mientras que el 22.8% consumían verduras. Se concluyó que el nivel de las actividades físicas no se relaciona significativamente ( $p>.05$ ) con el consumo de frutas y verduras.

La Rosa (14), en Perú, en el año 2018, en su tesis tuvo como objetivo general “Determinar qué relación existe entre el consumo alimentario y estado nutricional del residente de la casa del adulto mayor Francisca Navarrete de Carranza”, Huacho-2017”. En cuanto a la metodología de investigación fue de tipo básica, con un enfoque cuantitativo y nivel descriptivo-correlacional. Como muestra se incluyeron a 55 adultos, asimismo, se empleó la encuesta y como instrumento el cuestionario en escala Likert validado por juicios de expertos arrojando una fiabilidad de (0,836). Se pudo conocer que

los adultos mantienen una buena alimentación manteniendo un estado nutricional normal según el 42%. Se concluyó que existe una correlación significativa entre el consumo alimentario y estado nutricional de los adultos mayores.

De la Cruz (15), en Perú, para el año 2017, en estudio tuvo como objetivo general “Relación entre conocimientos y consumo de frutas y verduras en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal, Chosica 2016”. Efectuó una investigación analítica, transversal y observacional, con un enfoque cuantitativo, teniendo la participación de una muestra de 124 estudiantes, asimismo, se aplicó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario para medir los niveles de conocimientos y otra para evaluar la frecuencia con que se consume las frutas y verduras. Estos instrumentos presentaron validez y confiabilidad. Por otro lado, se observó que un 3.2% de los estudiantes presentó nivel alto en conocimientos de frutas y verduras, habiendo una relación significativa ( $p=0,005$ ) entre conocimientos y consumos de frutas.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Variable 1: conocimiento nutricional**

Tener conocimientos nutricionales facilita al ser humano tener una vida saludable, mantenerse nutridos y aptos para el desarrollo de cada faceta de su vida, se considera como uno de los factores más importantes para prevenir o en su caso controlar dificultades en la alimentación y problemas con la salud (16).

Estar informados y adiestrado óptimamente en nutrición se necesita de una mezcla de actividades como es el suministro de información, conocer los beneficios que conlleva el consumir ciertos alimentos, así como las conductas que pueden adoptar, deben saber los hábitos que les conviene y los que no deben seguir. Además, seleccionar los alimentos que son de beneficios para la salud y los que causan enfermedades. En este caso, los



erróneos son: los bocadillos con alta densidad energética, como son las hamburguesas, los Nuggets, papas fritas, etc. El elevado consumo de proteínas de origen animal y grasas saturadas, el no consumir fibras, frutas y verduras, el bajo consumo de alimentos con calcio como el queso, consumir abundantes bebidas alcohólicas, sin dejar pasar el ingerir altos azúcares, haciendo énfasis que este último es uno de los consumos más peligrosos para la salud (17).

Hablar sobre la nutrición se refiere al consumo apropiado y saludable de la alimentación, se dice que es uno de los principales componentes exógenos que influyen en el crecimiento y el desarrollo de las personas. Mantener una alimentación saludable tiene un alto porcentaje de efectividad para disminuir enfermedades crónicas evitables, así como ayudar a las personas en edades avanzadas a mantener o mejorar su calidad de vida (3).

### **Importancia de una adecuada nutrición**

La importancia de poseer conocimientos previos sobre la nutrición, son las buenas prácticas alimenticias que los individuos pueden obtener, se inicia desde la niñez y continúa en la adultez para conservar una vida saludable y de calidad. De acuerdo a la pirámide alimenticia para mantener un estilo de vida saludable se necesita consumir muchas frutas y verduras, no sobrepasar el 30% del consumo de grasas, no ingerir más del 10% de azúcar y no más de 5 gramos en sal. Actualmente, son muchas las personas que no mantienen una alimentación sana por la falta de conocimientos y sobre todo por las preferencias que guardan por algunas despensas, estos son unos de los motivos por el cual muchas personas no mantienen un estado nutricional adecuado. Deduciendo, que una dieta sana es esencial para mantener una buena salud y prevenir muchas enfermedades.

La dieta debe ser sana y diversa, además, de aportar nutrientes adecuados a las edades, el sexo, la condición física y el estado de salud (18).

La importancia de una buena nutrición radica en que determina la disponibilidad de energía y nutrientes necesarios para mantener el cuerpo, sus estructuras como el músculo, huesos, órganos y sus funcionalidades. Una buena nutrición comienza con una dieta sana equilibrada y segura (19).

### **Objetivo de los conocimientos nutricionales**

El objetivo del conocimiento nutricional es desarrollar la capacidad de pensamiento crítico a una edad temprana para que las personas puedan elegir alimentos saludables en un mundo en el que las formas tradicionales de comer están desapareciendo. El entorno educativo es un lugar ideal para incorporar los conocimientos científicos y culturales sobre nutrición y utilizarlos para crear mensajes que puedan ser más útiles para los alumnos. Mantener una adecuada alimentación es preciso para que las persona conserven una salud óptima en cada fase de su vida. Esta alimentación debe contener los nutrientes esenciales, además de ser variada, adecuada e inocua (16).

Según la OMS, uno de los objetivos de mantener los conocimientos actualizados sobre los nutrientes es porque protege de muchas enfermedades, especialmente de la diabetes, la hipertensión, la obesidad y el sobrepeso; mientras las personas conocen acerca de las consecuencias que tiene el no alimentarse correctamente tendrán deseos de escudriñar y buscar más información, de esta forma conocerán más sobre la nutrición. Haciendo notar que una dieta sana protege de muchas enfermedades (18).

### **Dimensiones del conocimiento nutricional**

***Hábitos alimentarios:*** Los hábitos alimentarios pueden definirse como un conjunto de comportamientos que las personas han aprendido a través de la repetición y el consumo de alimentos (20).

***Estado nutricional:*** puede definirse como la relación entre la ingesta y la demanda nutritiva, así como la absorción de nutrientes debe mantener las reservas y compensar las pérdidas de los mismos (20).

***Alimentos y nutrientes:*** Desempeña un papel importante en el desarrollo y el mantenimiento del sistema inmunitario. Una buena dieta ayuda a mantener y mejorar el sistema inmunitario del organismo (21).

***Alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición:*** Se caracteriza por un comportamiento alimentario anormal y una preocupación extrema por la autoestima y el peso (22).

### **2.2.2. Variable 2: Consumo de frutas y verduras**

#### **Definición consumo de frutas y verduras**

Las frutas y verduras son elementos fundamentales para una vida saludable, las mismas tienen la capacidad de retrasar o prevenir las infecciones crónicas que no se pueden transmitir, así como algún tipo de cáncer, de igual manera se encuentra inversamente vinculado a la morbilidad mediante todas sus causas. Estas ventajas se deben al gran consumo de vitaminas, minerales y la fibra de las frutas, así como de un conjunto de otros compuestos (1).

La ingesta de frutas y verduras son importante para una dieta equilibrada, ya que proporcionan cantidades adecuadas de la mayoría de los micronutrientes, fibra, y son ricas en vitaminas y minerales. Su consumo también puede ayudar a sustituir los alimentos

ricos en grasas saturadas, azúcar y sal. Además, las frutas contienen sustancias como los antioxidantes, que tienen un gran efecto preventivo contra el proceso de envejecimiento y previenen distintas enfermedades no transmisibles (4).

Las frutas y las verduras son los principales grupos de alimentos que contienen más vitaminas y minerales en la dieta humana. La fibra dietética, los tocoferoles, el ácido fólico, la vitamina C, los beta-carotenos, los Fito-estrógenos y los poli-fenoles son importantes para el desarrollo físico de los jóvenes. Durante la pubertad, la necesidad de estos micronutrientes aumenta debido a un crecimiento más rápido y una mayor actividad metabólica (23).

El consumo depende de los alimentos que consumen las personas y de sus elecciones alimentarias, que pueden estar relacionadas con las creencias, las actitudes, los hábitos alimentarios, la cultura, la educación nutricional, la información, el nivel educativo y la composición familiar.

### **Importancia del consumo de frutas y verduras**

Las frutas y verduras aportan nutrientes para el organismo, además ayuda a prevenir enfermedades y se utiliza desde la antigüedad. Según la OMS, cuando se incluyen frutas y verduras en la dieta, una ingesta recomendada de 400 g por persona y día lo que equivale a 5 porciones, puede contribuir a minimizar el peligro de padecer afecciones no transmisibles (24).

Comer fruta y verdura es una parte importante de una dieta sana y equilibrada. Su consumo se asocia a un menor riesgo de muerte, especialmente de enfermedades cardiovasculares y cáncer (25).

El objetivo de aumentar el consumo de frutas y verduras es crear oportunidades, infraestructuras, productos y servicios que garanticen la disponibilidad, la accesibilidad, la asequibilidad, la calidad, la seguridad y el consumo de alimentos frescos, sanos y naturales, y promover hábitos alimentarios saludables que mejoren la salud humana y prevengan las enfermedades no transmisibles (26).

### **Características nutricionales de las frutas y verduras**

Las frutas y las hortalizas son importantes fuentes de agua y de nutrientes como las vitaminas, los minerales y la fibra, que dan a este grupo de alimentos su valor nutritivo y su aspecto, textura y color característicos:

**Agua:** Constituyen entre el 60 y 95% del peso fresco de la porción comestible

**Fibra:** Está presente en forma de fibras solubles (pectina) e insolubles (celulosa, hemicelulosa), cuyo contenido varía de una planta a otra, pero suele estar entre el 2 y el 9 %.

**Vitaminas:** Las vitaminas A, C, E y B, como la tiamina, el niacina y la vitamina B6, pertenecen al grupo de los fitoquímicos o compuestos naturales biológicamente activos que actúan como antioxidantes.

**Minerales:** Algunas frutas y verduras son ricas en magnesio, potasio y zinc.

**Energías:** La fruta y la verdura son relativamente bajas en calorías debido a su bajo contenido en grasas e hidratos de carbono.

**Lípidos:** A excepción de frutas como el coco y el aguacate, el contenido es inferior al 1%. Algunas frutas son ricas en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, como la remolacha (25,7g/100g), el coco (27,0g/100g) y el aguacate (13,3g/100g). La fracción

lipídica del fruto está formada por acilglicéridos, glicolípidos, fosfolípidos, carotenoides, triterpenoides y ceras.

**Carbohidratos:** La fructosa está entre el 1 y el 8% en la fruta, más en la fruta madura, y entre el 1 y el 6% en las verduras. La remolacha contiene azúcar (10,4 g/100 g). Algunas frutas también contienen almidón, como los cítricos (11,9 g/100 g) y los plátanos (20,45 g/100 g).

**Proteínas:** Las frutas contienen entre un 0,1 y un 1,5% de nitrógeno, mientras que las verduras contienen entre un 1 y un 5%, de ellos el contenido en proteínas de la fruta es del 35-75 %, mientras que el de las verduras es del 35-80 % (27). La cantidad de proteína en las frutas es baja; destacan el aguacate o kiwi (en torno al 1%), cereza y albaricoque (0,8%). En general, el contenido de proteínas más alto se da en las hortalizas del género *Brassica* (3-5g/100g), en las legumbres verdes alrededor de 5g/100g y algo menos en las hortalizas de fruto o raíz. (27)

### **Beneficios del consumo de frutas y verduras para la salud humana**

Estos beneficios se han demostrado científicamente por su composición, la combinación de nutrientes y la presencia de sustancias químicas que intervienen en el metabolismo humano y el suministro de energía:

**Calidad de dieta:** aumenta los niveles de nutrientes en la dieta.

**Sobrepeso y obesidad:** Reducen el tejido graso, inspeccionan la exuberancia de peso.

**Enfermedad isquémica:** Cada 80g de fruta y verdura reduce el riesgo de isquemia cerebral mortal en un 4%.

**Niveles de lípidos en sangre:** Los jóvenes que comen frutas y verduras tienen niveles más bajos de triglicéridos y colesterol LDL en la sangre que los que sólo comen pequeñas cantidades de estos alimentos.

**Protección contra adenoma:** Tiene un gran efecto preventivo sobre el carcinoma colorrectal.

**Protección contra la hipertensión:** Una dosis diaria de 400 g o más previene la hipertensión sistólica y diastólica (27).

### **Dimensiones del consumo de frutas y verduras**

**Consumo de frutas:** Los frutos comestibles de varios cultivos contribuyen a la salud humana al reducir la incidencia de enfermedades cardiovasculares y cardíacas, disminuir la presión arterial sistólica y diastólica, reducir la incidencia del cáncer y la mortalidad general, y reducir la ingesta de fibra dietética en combinación con las propiedades nutricionales de la fruta. El consumo de fruta parece ser beneficioso para la salud humana, sola o combinada, ya que mejora el contenido mineral óseo tanto en hombres como en mujeres y contiene altos niveles de fitoquímicos que actúan como antioxidantes, agentes anticancerígenos e inmunomoduladores (28).

**Consumo de verduras:** Las verduras son las hortalizas de hoja verde y sus partes comestibles, como las hojas, los tallos, las raíces, las flores y las semillas, que se cultivan en los huertos domésticos y que la ciencia considera parte esencial de una dieta saludable para todas las edades (29).

### **Fructooligosacáridos**

Los Fructooligosacáridos (FOS) son oligosacáridos que se producen mediante la hidrólisis de la insulina que se encuentra en productos vegetales, es decir vía química, con el uso de las endoinulinasas o por la transfructosilación enzimática, empleando la sacarosa como sustrato. (30)

Son estos FOS como prebióticos que tienen la capacidad de resistir a la digestión en el estómago y el intestino delgado y se encuentran disponibles en el colon donde se fermentan de manera selectiva por un conjunto de bacterias específicas que abarcan el ámbito *Bifidobacterium* y *Lactobacillus* a los que se vinculan consecuencias beneficiosas para la salud. (30). Ahora bien, dentro de los prebióticos el más utilizado con los fructanos que se conocen como carbohidratos con unidades de fructosa y que tienen la capacidad de formar polisacáridos como la insulina u oligosacáridos como lo es el FOS.

Por su parte, el FOS de igual manera se conoce como una clase de fibra soluble conformada por unidades de fructosa, así como ocurre con otras clases de fibra, el cuerpo no se encuentra en la capacidad de digerirlos o asimilarlos, sin embargo, una porción de dicha fibra se encuentra fermentada por bacterias, especialmente por las bífido que tienden a colonizar el intestino grueso; dicha particularidad forma parte de los efectos óptimos que tienen los fructooligosacáridos frente a la salud, el mismo es parte de un gran número de alimentos vegetales como el ajo, tomate, espárrago o el plátano. (31)

Debido a lo anterior es considerado óptimo inducir a la dieta tales alimentos que tengan el FOS como un ingrediente añadido. (31)

### **Galactooligosacáridos**

Los Galactooligosacáridos (GOS) se encuentran conformados por prebióticos que se derivan de la hidrólisis de la lactosa utilizando la enzima  $\beta$ -galactosidasa, cabe mencionar



que los prebióticos son productos alimentarios que no se digieren y que alcanzan el colon estimulando el desarrollo y la actividad de las bacterias que se benefician del sistema digestivo (32)

Los GOS se encuentran estructurados mediante un número de unidades de Galactosillo ya una única unidad de glucosa terminal asociada a diversos enlaces que dependen de la enzima y las condiciones de reacción que se emplean en su síntesis, por lo general es altamente utilizado en alimentos bebidas y formulas infantiles. (32).

Las GOS tienden a producirse mediante el jarabe de lactosa que se concentran mediante una reacción de transgalactosilación medida por la enzima  $\beta$ -galactosidasa, su mecanismo señala que la enzima tiende a transferir galactosa a los aceptores que poseen un grupo hidroxilo. La transferencia al agua puede producir galactosa mientras que a un azúcar diferente puede producir oligosacáridos (32).

## **2.3. Formulación de hipótesis**

### **2.3.1. Hipótesis general**

H1: Existe relación entre los conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.

H0: No existe relación entre los conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.

### **2.3.2. Hipótesis específicas**

Existe relación entre hábitos alimentarios y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.

Existe relación entre el estado nutricional y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.

Existe relación entre alimentos y nutrientes y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.

Existe relación entre alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición y consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1. Método de la investigación**

La investigación tuvo un método deductivo parte de datos generales que se consideran fiables por medio de razonamientos lógicos, plantea diferentes hipótesis, es decir, utiliza verdades predefinidas como principios generales para después aplicar a casos concretos para evidenciar su eficacia (33).

### **3.2. Enfoque de la investigación**

Fue de enfoque cuantitativo, el cual usa la recopilación de datos para aceptar las hipótesis planteadas según las mediciones numéricas y análisis estadísticos, con la finalidad de estudiar teorías, así como ver si existe o no relación entre variables (34).

### **3.3. Tipo de investigación**

La investigación fue de tipo básica pues no tiene una aplicación directa, ya que sólo permite extender y ahondar los conocimientos científicos que ya existen sobre la realidad. Examina y analiza las teorías científicas para mejorar su contenido (35).

### **3.4. Diseño de la investigación**

Fue de diseño no experimental ya que no se manipularon las variables a estudiar, asimismo, presentó un nivel descriptivo-correlacional, ya que trata de saber si los empleados tienen conocimientos sobre la nutrición y cuáles son los niveles que con respecto al consumo de frutas y verduras. Además, se evaluó si existe correlación o no entre las variables (36).

### **3.5. Población, muestra y muestreo**

#### **3.5.1. Población**

La población es el total de las medidas de las variables de estudio, a través de ellas es que se obtuvieron los datos pertinentes para arrojar los resultados del estudio (33). En este caso, estuvo conformado por 800 personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener.

#### **Criterios de inclusión:**

- ✓ Personal administrativo en edades de 19 a 45 años.
- ✓ Personal que aceptaran participar en las encuestas.

#### **Criterios de exclusión:**

- ✓ Personal que no tuviera las edades correspondientes.
- ✓ Personal que no aceptaran participar en las encuestas.

#### **3.5.2. Muestra**

Es el subconjunto característico de la población donde se recolectan las informaciones confidenciales de ciertos elementos que comparten características similares que le confieren la posibilidad de pertenecer a una misma investigación. (34). La muestra del presente trabajo de investigación fue de 106 trabajadores administrativos de la universidad Norbert Wiener.

### **3.5.3. Muestreo**

En el caso de la presente investigación se ha presentado un muestreo por conveniencia, el cual se caracteriza ya que el autor influye seleccionando la muestra según su comodidad y preferencia (33).

### 3.6. Variables y operacionalización

Tabla 1. Matriz de operacionalización de las variables conocimientos nutricionales y consumo de frutas y verduras

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Valor final	Criterios para asignar valor final
<b>Conocimientos nutricionales</b>	Tener conocimientos nutricionales facilita al ser humano tener una vida saludable, mantenerse nutritivos y apto para el desarrollo de cada faceta de su vida, se considera como uno de los factores más importantes para prevenir o en su caso controlar dificultades en la alimentación y problemas con la salud (16).	La variable conocimientos nutricionales fue medida a través de las dimensiones hábitos alimentarios, estado nutricional, Alimentos y nutrientes y Alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición	Hábitos alimentarios	Cantidades de comida y agua al día	1-5	50= Bajo 50-69= Medio 70-100= Elevado	Según cuadro adjunto
			Estado nutricional	Porciones diarias recomendadas Índices de sobrepeso	6-10		
			Alimentos y nutrientes	Energía y dieta Vitaminas Beneficios de alimentos	11-18		
			Alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición	Enfermedades asociadas a inadecuada alimentación Recomendaciones nutricionales en ECNT	19-25		

<b>Consumo de frutas y verduras</b>	Consumir frutas y verduras contribuye para una vida saludable, puede atrasar o prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles y algunos cánceres, asimismo, está inversamente asociado a la mortalidad por todas las causas. Estos beneficios se deben al elevado consumo de vitaminas, minerales y fibra de las frutas y hortalizas, así como a una serie de otros compuestos bioactivos (1).	La variable consumo de frutas y verduras, fue evaluada por las dimensiones consumo de frutas y consumo de verduras.	Consumo de frutas	Distintos tipos de frutas	1-19	5 a más porciones= Adecuado	Según cuadro adjunto
			Consumo de verduras	Distintos tipos de verduras	1-19	3 a 4 porciones= Regular  1 a 2 porciones= Deficiente	

### **3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.7.1. Técnica**

Son los métodos de investigación social más utilizados y conocidos. Los medios de comunicación y en casi todos los ámbitos del conocimiento se utilizan las encuestas para recoger e informar de los datos (34).

#### **3.7.2. Descripción de instrumentos**

Para medir la variable conocimientos nutricionales se utilizó el cuestionario con nombre Conocimientos Generales en Nutrición y Alimentación, es un instrumento que fue elaborado con la finalidad de evaluar de manera fiable los niveles de conocimientos nutricionales que mantienen las personas; consta de 25 preguntas con 4 opciones a responder según se asemeje o realice el encuestado. Dividido en 4 dimensiones: hábitos alimentarios 5 preguntas, estado nutricional 5 preguntas, alimentos y nutrientes 8 preguntas y Alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición, 7 ítems. Cada pregunta tiene sus puntajes, al igual que la calificación donde 50= bajo; 50-69=medio y 70-100= elevado.

Para la variable 2, se usó el cuestionario consumo de frutas y verduras con la finalidad de evaluar la frecuencia que los participantes consumen las frutas y verduras nombrando 19 frutas diferentes al igual que las verduras también se nombró 19 distintas, con las opciones de respuestas diario, cuantas veces a la semana dejando a opción del 1 al 5, mensual, nunca, entre otras. Para evaluar el consumo de frutas se clasificará:  $\geq 3$  veces al día= alto, 3 veces al día medio,  $\leq 2$  veces al día bajo y  $< 1$  veces muy bajo. Asimismo, para evaluar el consumo de verduras será:  $\geq 3$  veces al día= alto, 3 veces al día medio,  $\leq 2$  veces al día bajo y  $< 1$  veces muy bajo.



### 3.7.3. Validación

Los instrumentos cumplieron con el proceso de validación referido al juicio de expertos quienes mediante sus recomendaciones y aprobatoria verificaron la validez de los ítems y señalaron que ambos instrumentos tenían la capacidad de medir las variables de la presente investigación. Siendo el cuestionario de frecuencia de consumo adaptado a la realidad peruana.

### 3.7.4. Confiabilidad

La confiabilidad de los instrumentos de recolección de datos se hizo por el alfa de Cronbach.

**Tabla 1.** *Confiabilidad variable 1: Conocimiento nutricional*

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0.802	0.806	25

Se evidenció una confiabilidad de 0,802; por encima de 80%, con eso se verifica que los datos exhiben una alta seguridad e limpieza de datos en los ítems de la variable 1: conocimiento nutricional.

**Tabla 2.** *Confiabilidad variable 2: Consumo de frutas y verduras*

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0.816	0.815	4

Se evidenció una confiabilidad de 0,816; por encima de 80%, con eso se verifica que los datos exhiben una alta seguridad e limpieza de datos en los ítems de la variable 2: consumo de frutas y verduras.

### **3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos**

Primeramente, se procedió a pedir los permisos para aplicar los instrumentos a los empleados administrativos de la Universidad, una vez concedido las autorizaciones y brindada los datos de los trabajadores se comunicó con ellos para darle una breve explicación de lo que se trata el estudio y la colaboración para que responda las preguntas de los cuestionarios, luego de emplear los cuestionarios, se pasó las respuestas a una tabla Excel donde se realizó la data del estudio para ser pasado por el programa SPSS versión 25 donde arrojó tablas y gráficos que luego fueron analizadas e interpretadas.

### **3.9. Aspectos éticos**

Se respetó los derechos de cada autor, de igual manera, se trabajó con la ética de la honestidad, responsabilidad y confidencialidad, es decir, todos los datos e información que se presentó en el estudio es fidedigna y original; por otro lado, se presentó los avances en la fecha y hora correspondiente, al igual que se conservó en anónimo la identificación de los participantes.

## CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

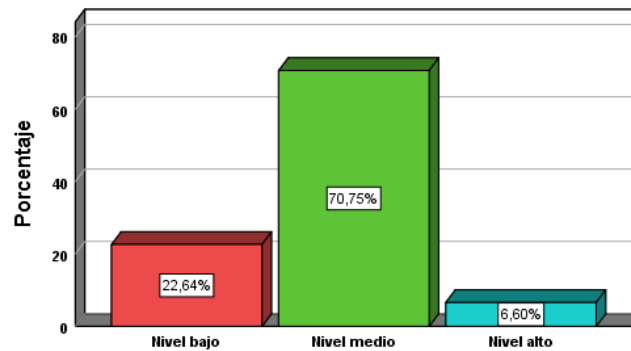
### 4.1 Resultados

#### 4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

**Tabla 3.** Nivel de Conocimiento nutricional en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nivel bajo	24	22.64%
	Nivel medio	75	70.75%
	Nivel alto	7	6.60%
	Total	106	100.00%

**Figura 1.** Nivel de Conocimiento nutricional en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener

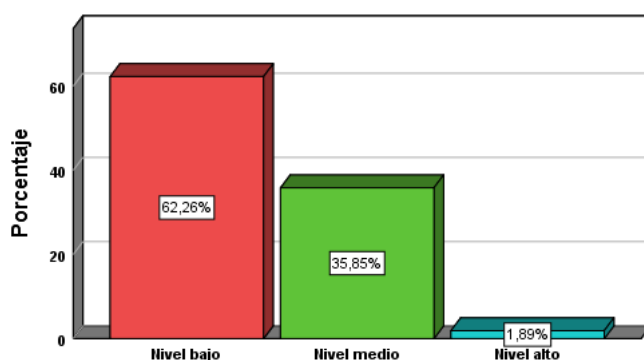


**Interpretación:** Según la tabla 3 y figura 1, el nivel de conocimiento nutricional predominante en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener fue de un nivel medio de un 70.75%, seguido de su nivel bajo de 22.64% y por último un nivel alto de 6.60%. con esto se puede inferir que el conocimiento en nutrición es de tendencia media con una inclinación negativa, por lo cual se evidencia un problema de falta de conocimiento respecto al tema nutricional.

**Tabla 4.** Nivel de Hábitos alimentarios en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nivel bajo	66	62.26%
	Nivel medio	38	35.85%
	Nivel alto	2	1.89%
	Total	106	100.00%

**Figura 2.** Nivel de Hábitos alimentarios en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener

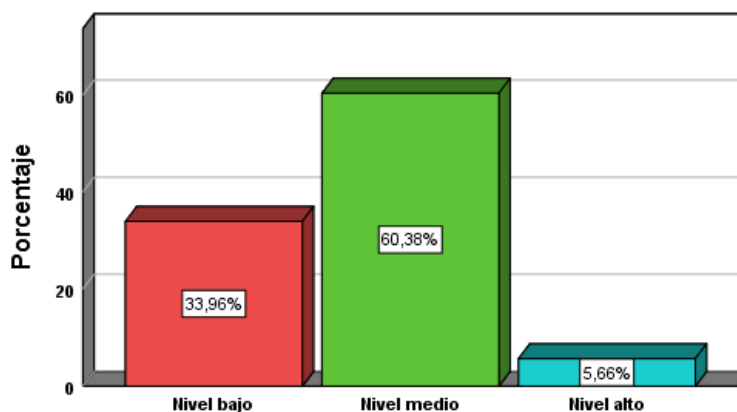


**Interpretación:** Según la tabla 4 y figura 2, el nivel de hábitos alimentarios predominante en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener fue de un nivel bajo de un 62.26%, seguido de su nivel medio de 35.85% y por último un nivel alto de 1.89%. con esto se puede inferir una problemática marcada en cuanto a los conocimientos de buenos hábitos de alimentación de las personas encuestadas.

**Tabla 5.** Nivel de Estado nutricional en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nivel bajo	36	33.96%
	Nivel medio	64	60.38%
	Nivel alto	6	5.66%
	Total	106	100.00%

**Figura 3.** Nivel de Estado nutricional en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener

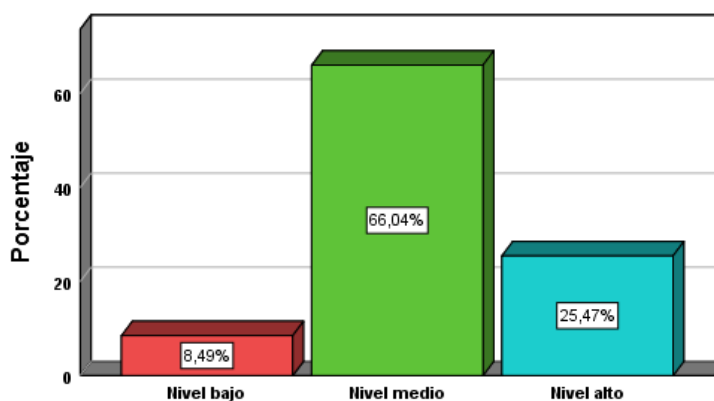


**Interpretación:** Según la tabla 5 y figura 3, el nivel de estado nutricional predominante en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener fue de un nivel medio de un 60.38%, seguido de su nivel bajo de 33.96% y por último un nivel alto de 5.86%. con esto se puede inferir que el nivel de conocimientos sobre el estado nutricional es de tendencia media con una inclinación negativa, por lo cual se evidencia un problema de nutrición en el grupo analizado.

**Tabla 6.** Nivel en Alimentos y nutrientes en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nivel bajo	9	8.49%
	Nivel medio	70	66.04%
	Nivel alto	27	25.47%
	Total	106	100.00%

**Figura 4.** Nivel en alimentos y nutrientes en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener

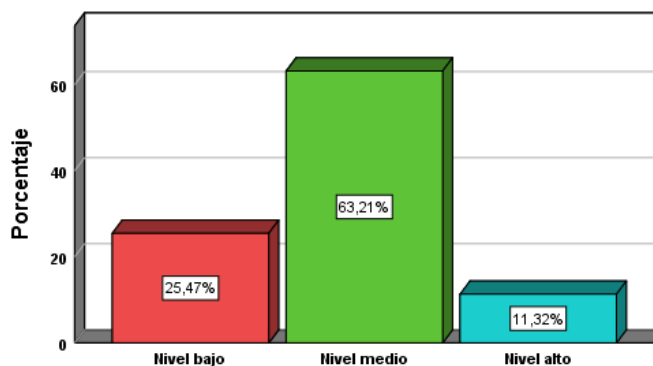


**Interpretación:** Según la tabla 6 y figura 4, el nivel de alimentos y nutrientes predominante en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener fue de un nivel medio de un 66.04%, seguido de su nivel alto de 25.47% y por último un nivel bajo de 8.49%. con esto se puede inferir que nivel de conocimientos sobre alimentos y nutrientes es de tendencia media con una inclinación positiva, por lo cual se evidencia de la presencia de nutrientes en alimentos preferidos por la muestra, sin embargo, los conocimientos para integrarlos de manera objetiva no les permite tener un nivel más alto.

**Tabla 7.** Nivel de alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición

	Frecuencia	Porcentaje
Válido Nivel bajo	27	25.47%
Nivel medio	67	63.21%
Nivel alto	12	11.32%
Total	106	100.00%

**Figura 5.** Nivel de alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición

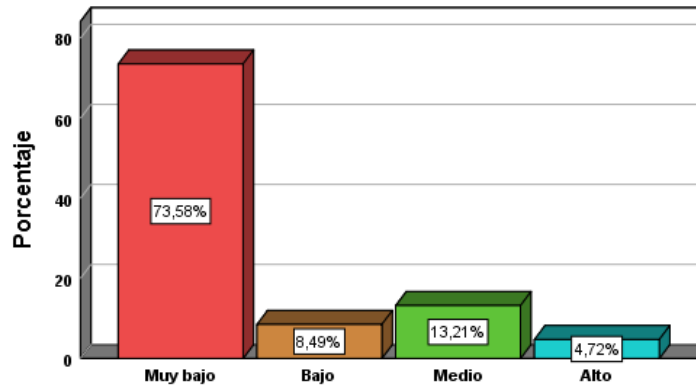


**Interpretación:** Según la tabla 7 y figura 5, el nivel de alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición predominante en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener fue de un nivel medio de un 63.21%, seguido de su nivel bajo de 25.47% y por último un nivel alto de 11.32%. con esto se puede inferir que los conocimientos sobre las alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición es de tendencia media con una inclinación negativa, por lo cual se evidencia un problema de conocimientos en nutrición en el grupo analizado.

**Tabla 8.** Consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener

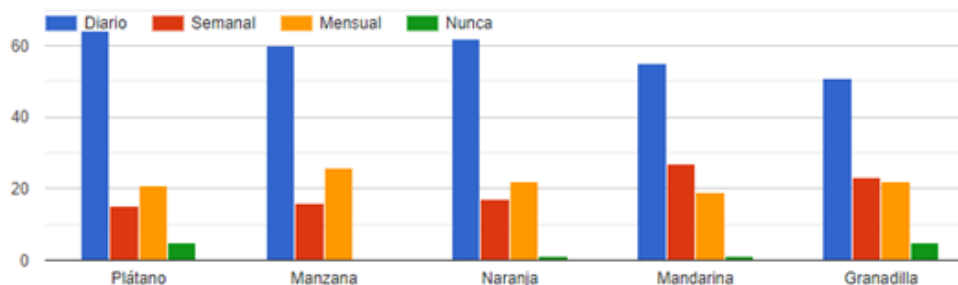
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Muy bajo	78	73.58%
	Bajo	9	8.49%
	Medio	14	13.21%
	Alto	5	4.72%
	Total	106	100.00%

**Figura 6.** Consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener



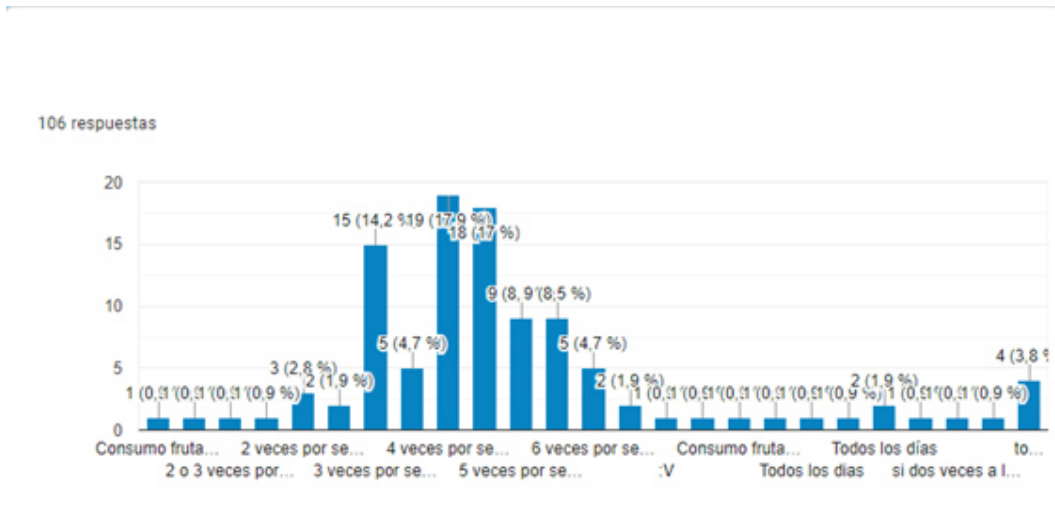
**Interpretación:** Según la tabla 8 y figura 6, el nivel de consumo de frutas y verduras predominante en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener fue de un nivel muy bajo de 73.58%, seguido de su nivel medio de 13.21%, luego un nivel bajo de 8.49% y por último un nivel alto de 4.72%. con esto se puede inferir que el consumo de frutas y verduras es muy bajo, por lo cual se evidencia una problemática de desinformación y/o adecuación de estos elementos en las comidas diarias de la muestra.

**Figura 7.** ¿Con qué frecuencia consumes frutas, generalmente?

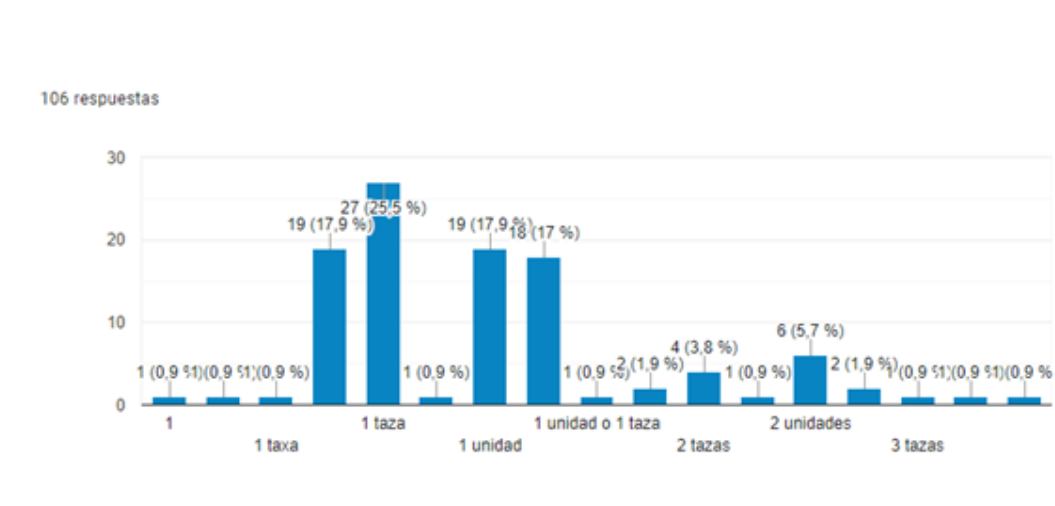




**Figura 8.** ¿Cada vez que consumes fruta, cuantas veces lo haces? Ejemplo Consumo fruta 3 veces por semana



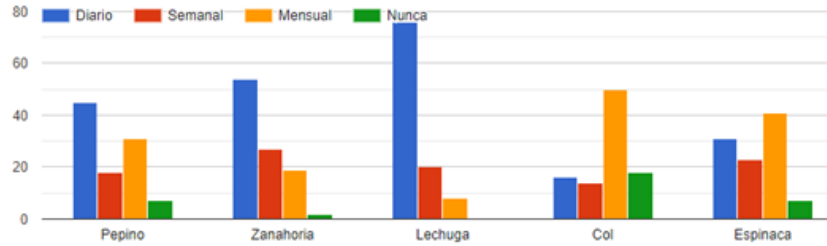
**Figura 9.** ¿Cada vez que consumes fruta, que cantidad consumes? Ejemplo: 1 taza, 2 tazas, 1 unidad, etc.



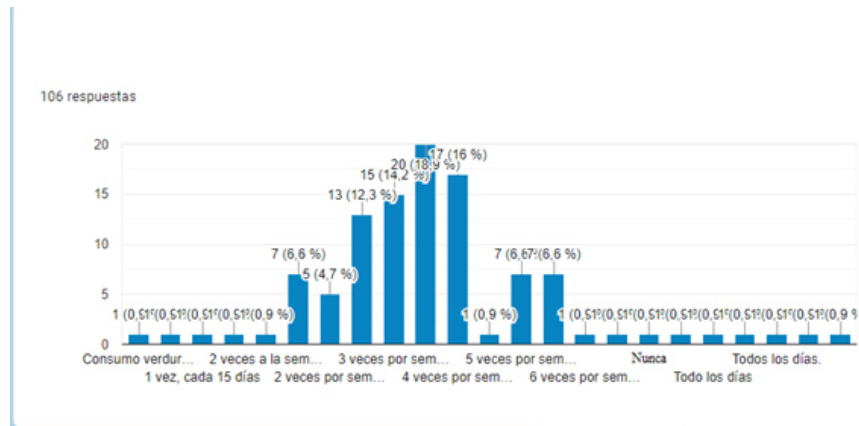
Según la figura 7, se evidencia que la fruta más ingerida por el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener fue el plátano, manzana, naranja, mandarina, y granadilla, casi que de forma diaria. Sin embargo, al analizar la figura 8 más a fondo, se logra evidenciar que el consumo de frutas se da en una mayoría de 2 a 6 veces por semana, y no todos los días. De igual forma, la figura 9, muestra que la cantidad consumida, no

supera en la mayoría de los casos una taza o unidad en ese tiempo, siendo muy pequeña la proporción.

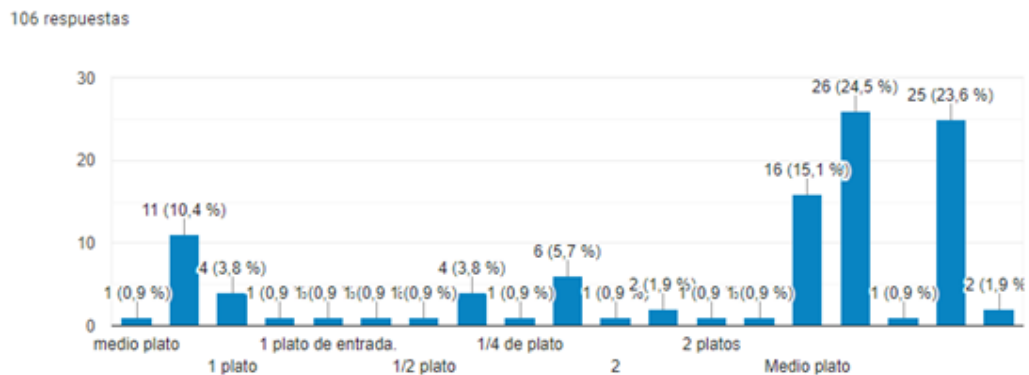
**Figura 10.** ¿Con que frecuencia consumes verduras, generalmente?



**Figura 11.** ¿Cada vez que consumes verduras, cuantas veces lo haces? Ejemplo: Consumo de verduras 2 veces a la semana.



**Figura 12.** ¿Cada vez consumes verduras, que cantidad consumes? Ejemplo: 1 plato, medio plato, 1 cucharadita, etc...



Según la figura 10, se evidencia que la verdura más ingerida por el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener fue la lechuga diariamente por sobre la zanahoria y el pepino, por sobre las demás, casi que de forma diaria. Sin embargo, al analizar la figura 11 más a fondo, se logra evidenciar que el consumo de frutas se da en una mayoría de 2 a 5 veces por semana, y no todos los días. De igual forma, la figura 12, muestra que la cantidad consumida, en mayoría es de medio plato si se quiere una buena proporción, pero aún no suficientes.

#### 4.1.2 Prueba de hipótesis

Se realizó una prueba de normalidad para determinar el comportamiento de los datos, arrojando lo siguiente.

**Tabla 9.** *Prueba de normalidad de datos*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Conocimiento nutricional	0.122	106	0.001
Hábitos alimentarios	0.277	106	0.000
Estado nutricional	0.192	106	0.000
Alimentos y nutrientes	0.172	106	0.000
Alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición	0.220	106	0.000
Consumo de frutas y verduras	0.444	106	0.000

**Interpretación:** Se determinó una distribución no normal de datos, puestos que las significancias son menores a 0.05, por lo que refleja un comportamiento no paramétrico en sus datos, y por ende se aplicó una prueba no paramétrica para medir las correlaciones pertinentes.

**Tabla 10.** Escala de coeficiente de correlación de Rho de Spearman

RANGO	RELACION
-1,00	Correlación negativa perfecta
-0,90	Correlación negativa muy fuerte
-0,75	Correlación negativa considerable
-0,50	Correlación negativa media
-0,25	Correlación negativa débil
-0,10	Correlación negativa muy débil
0,00	No existe correlación alguna entre las variables
0,10	Correlación positiva muy débil
0,25	Correlación positiva débil
0,50	Correlación positiva media
0,75	Correlación positiva considerable
0,90	Correlación positiva muy fuerte
1,00	Correlación positiva perfecta

**Fuente:** Hernández, Fernández & Baptista (2014, pág.132)

## Comprobación de hipótesis

### Hipótesis general

**H1:** Existe relación entre los conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.

**H0:** No existe relación entre los conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.

**Tabla 11.** Prueba de hipótesis general

			Conocimiento nutricional	Consumo de frutas y verduras
Rho de Spearman	Conocimiento nutricional	Coefficiente de correlación	1.000	,767**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	106	106
	Consumo de frutas y verduras	Coefficiente de correlación	,767**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	106	106

**Interpretación:** Según la tabla 11, se puede verificar una significancia menor a 0.05, con lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Seguidamente, el coeficiente Rho de Spearman, reflejo un valor de ,767; el cual nos dice

que existe una correlación positiva considerable según la tabla 10; lo que confirma que existe una relación entre las variables de estudio. Quedando demostrado que existe relación entre los conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022, la cual es considerable y positiva, es decir a menor nivel de conocimientos nutricionales menor será el consumo de frutas y verduras, o viceversa.

### Hipótesis específica 1

**H1:** Existe relación entre hábitos alimentarios y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.

**H0:** No existe relación entre hábitos alimentarios y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.

**Tabla 12.** Prueba de hipótesis específica 1

			Hábitos alimentarios	Consumo de frutas y verduras
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	1.000	,519**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	106	106
	Consumo de frutas y verduras	Coefficiente de correlación	,519**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	106	106

**Interpretación:** Según la tabla 12, se puede verificar una significancia menor a 0.05, con lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Seguidamente, el coeficiente Rho de Spearman, reflejo un valor de ,519; el cual nos dice que existe una correlación positiva media según la tabla 10; lo que confirma que existe una relación entre la dimensión hábitos alimentarios y la variable de consumo de frutas y

verduras, quedando demostrado que existe relación entre hábitos alimentarios y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022, la cual es media y positiva, es decir a menor nivel de hábitos nutricionales menor será el consumo de frutas y verduras, o viceversa.

**Hipótesis específica 2**

**H2:** Existe relación entre el estado nutricional y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.

**Ho:** No existe relación entre el estado nutricional y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.

**Tabla 13.** Prueba de hipótesis específica 2

			Estado nutricional	Consumo de frutas y verduras
Rho de Spearman	Estado nutricional	Coefficiente de correlación	1.000	,426**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	106	106
	Consumo de frutas y verduras	Coefficiente de correlación	,426**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	106	106

**Interpretación:** Según la tabla 13, se puede verificar una significancia menor a 0.05, con lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Seguidamente, el coeficiente Rho de Spearman, reflejo un valor de ,426; el cual nos dice que existe una correlación positiva media-débil según la tabla 10; lo que confirma que existe una relación entre la dimensión estado nutricional y la variable de consumo de frutas y verduras, quedando demostrado que existe relación entre el estado nutricional y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert

Wiener, 2022., la cual es media-débil y positiva, es decir a menor nivel de estado nutricional menor será el consumo de frutas y verduras, o viceversa.

**H3:** Existe relación entre alimentos y nutrientes y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.

**Ho:** No existe relación entre alimentos y nutrientes y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.

**Tabla 14.** Prueba de hipótesis específica 3

			Alimentos y nutrientes	Consumo de frutas y verduras
Rho de Spearman	Alimentos y nutrientes	Coefficiente de correlación	1.000	,529**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	106	106
	Consumo de frutas y verduras	Coefficiente de correlación	,529**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	106	106

**Interpretación:** Según la tabla 14, se puede verificar una significancia menor a 0.05, con lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Seguidamente, el coeficiente Rho de Spearman, reflejo un valor de ,529; el cual nos dice que existe una correlación positiva media según la tabla 10; lo que confirma que existe una relación entre la dimensión alimentos y nutrientes con la variable de consumo de frutas y verduras, quedando demostrado que existe relación entre alimentos y nutrientes y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022, la cual es media y positiva, es decir a menor nivel de alimentos y nutrientes menor será el consumo de frutas y verduras, o viceversa.

**H4:** Existe relación entre alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición y consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.

**Ho:** No existe relación entre alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición y consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.

**Tabla 15.** Prueba de hipótesis específica 4

			Alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición	Consumo de frutas y verduras
Rho de Spearman	Alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición	Coefficiente de correlación	1.000	,475**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	106	106
	Consumo de frutas y verduras	Coefficiente de correlación	,475**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	106	106

**Interpretación:** Según la tabla 15 se puede verificar una significancia menor a 0.05, con lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Seguidamente, el coeficiente Rho de Spearman, reflejo un valor de ,475; el cual nos dice que existe una correlación positiva media-débil según la tabla 10; lo que confirma que existe una relación entre la dimensión alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición con la variable de consumo de frutas y verduras, quedando demostrado que existe relación entre alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición y consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022., la cual es media-débil y positiva, es decir a



menor nivel de alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición menor será el consumo de frutas y verduras, o viceversa.

#### **4.1.3. Discusión de los resultados**

De acuerdo con los resultados obtenidos de las encuestas realizadas al personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, se pudo comprobar que el 70.75% tiene un nivel medio de conocimiento nutricional, seguido de un 22.64% de nivel bajo y finalmente un nivel alto de 6.60%, lo que quiere decir que el conocimiento en nutrición es tendencia media con inclinación negativa, por lo que se evidencia un problema de discernimiento al respecto. En cuanto al consumo de frutas y verduras, se obtuvo un nivel muy bajo de 73.58%, seguido de un nivel medio de 13.21%, después un nivel bajo de 8.49% y finalmente un nivel alto de 4.72%, por lo que se deduce que el consumo de frutas y verduras es muy bajo, evidenciándose una problemática de desinformación y/o adecuación de estos elementos en las comidas diarias de la muestra.

En cuanto a la hipótesis general, según los resultados se verificó una significancia menor a 0.05, y el coeficiente de Rho de Spearman reflejó un valor de ,767, lo que indica que existe una correlación positiva considerable confirmando relación entre las variables de estudio. Es decir, existe relación considerable y positiva entre los conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022, lo que indica que a menor nivel de conocimientos nutricionales menor será el consumo de frutas y verduras. Tales resultados son similares a los encontrados por Becerra et al. (10) quienes en Colombia realizaron para el 2016 una investigación con la finalidad de determinar el estado nutricional y los factores del consumo de alimentos de los estudiantes de una Universidad Nacional de Colombia, se pudo precisar que solo el 33% consumía verduras a diario y que el 50% de estudiantes consumía fruta en jugo y el 37%, fruta en forma entera todos los días, lo cual le permitió

identificar que los estudiantes no tienen un correcto consumo de frutas y verduras debido a la ausencia de conocimientos nutricionales, cabe mencionar que ingerir frutas y verduras es fundamental para mantener una dieta equilibrada puesto que proporciona cantidades adecuadas de micronutrientes, además de ser ricas en vitaminas y minerales (4); por tal motivo resulta indispensable su ingesta ya que la misma contribuye a la adquisición de nutrientes esenciales para un buen desarrollo, sin embargo, son los conocimientos que las personas tienen que les permitirán mantener una dieta balanceada que incluya frutas y verduras.

Conforme a la hipótesis específica 1: luego de haber aplicado el coeficiente Rho de Spearman se pudo verificar la existencia de una significancia de 0.000, así como también un coeficiente de ,519\*\* que afirma que la correlación positiva media, por lo que se pudo verificar que existe relación entre la dimensión hábitos alimentarios y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022, ello implica que mientras menores sean los niveles de hábitos nutricionales menor será el consumo de frutas y verduras, o viceversa. Por su parte, Suarez et al. (11) para el 2015 en Venezuela realizó un estudio para precisar los conocimientos, actitudes y prácticas en cuanto a la alimentación y nutrición de los adultos jóvenes pertenecientes al Estado Mérida de Venezuela, lo cual le permitió identificar que el 77.4% presentó un estado nutricional normal producto de adecuados hábitos alimentarios, no obstante, se pudo conocer que el 36.6% presentó un porcentaje de grasa corporal alto y muy alto, por lo tanto se concluyó que existen bajos conocimientos sobre la importancia de la alimentación y de tener adecuados hábitos alimentarios, lo cual conlleva a que los comportamientos de las personas no se encuentren dirigidos al consumo de frutas y verdura como consecuencia del desconocimiento sobre tal aspecto (20).

Conforme a la hipótesis específica 2: al aplicarse el coeficiente estadístico Rho de Spearman se pudo identificar una significancia de 0.000, lo que al ser inferior a 0.05 demuestra la relación entre el estado nutricional y el consumo de frutas y verduras, aunado a ello el coeficiente estadístico fue de ,426\*\* lo que implica que la relación es positiva media y débil, lo que implica que a menor nivel de estado nutricional menor será el consumo de frutas y verduras, o viceversa. Tales hallazgos se asemejan a los encontrados por Benavidez (9) quien en Ecuador realizó un estudio con el objetivo de evaluar el estado nutricional y la frecuencia con la que consumían frutas y verduras los comerciantes de alimentos, mediante el mismo se pudo precisar que el 58% de los encuestados consumen verduras diariamente al tiempo que el 42% lo ingieren de 2 a 3 veces por semana, lo cual permitió establecer que el estado nutricional se correlaciona positivamente con la frecuencia de consumo de frutas y verduras. Es importante mencionar que el estado nutricional es la relación entre la ingesta y la demanda nutritiva que tiene una persona, lo cual conlleva a la absorción de nutrientes para mantener las reservas que permitan compensar las pérdidas de los mismos (20).

Según la hipótesis específica 3: al aplicarse el estadístico Rho de Spearman se pudo verificar la existencia de una significancia de 0.000, lo cual siendo inferior a 0.05 permite verificar que existe relación entre la dimensión alimentos y nutrientes con la variable de consumo de frutas y verduras, aunado a ello se pudo verificar que el coeficiente estadístico fue de ,529\*\* lo que implica que mientras menor sea el nivel de alimentos y nutrientes menor será el consumo de frutas y verduras, o viceversa. Cabe resaltar que los alimentos y nutrientes desempeñan un rol fundamental en el desarrollo y mantenimiento del sistema inmune, por lo tanto, una dieta adecuada contribuye a mantener y optimizar las defensas de las personas, siendo que son las frutas y verduras los principales productos que tienen los nutrientes esenciales para que las personas se desarrollen de forma idónea.

Según la hipótesis específica 4: al aplicarse el estadístico Rho de Spearman se pudo encontrar la existencia de un nivel de significancia de 0.000, lo que al ser inferior a 0.05 permite verificar que existe relación entre la dimensión alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y nutrición con la variable consumo de frutas y verduras, aunado a ello el coeficiente arrojado fue de ,475\*\* lo que implica que la relación es positiva media y débil, es decir a menor nivel de alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición menor será el consumo de frutas y verduras, o viceversa. Tales resultados se asemejan a los encontrados por López et al. (3) quienes en México durante el año 2017 realizaron un estudio para analizar los conocimientos básicos en nutrición de las personas que cursaban las carreras de enfermería, medicina humana y nutriología, lo que permitió identificar que los encuestados tienen un conocimiento bajo respecto a la nutrición de los alimentos; asimismo Araneda et al. (1), en el año 2016, realizaron un estudio en Chile para estimar sobre el consumo de frutas y verduras de los que acuden a un colegio particular de Chillán, pudiendo encontrar que el 12% de las mujeres y el 88% de los hombres consumen pocas frutas y verduras, lo que genera como consecuencia la existencia de un bajo consumo de nutrientes que podría alterar la salud de las personas, quienes presentan un comportamiento de consumo alimentario anormal producto de la escasa ingesta de frutas y verduras. (22)

## CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1. Conclusiones

- **Primera:** de acuerdo con la hipótesis general, mediante el coeficiente Rho de Spearman se pudo conocer un nivel de significancia de  $<.05$ ; además de un coeficiente de  $,767^{**}$  lo que permitió verificar que existe relación entre el conocimiento nutricional y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.
- **Segunda:** de acuerdo con la hipótesis específica 1, mediante el coeficiente Rho de Spearman se pudo conocer un nivel de significancia de  $<.05$ ; además de un coeficiente de  $,519^{**}$  lo que permitió verificar que existe relación entre los hábitos alimentarios y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.
- **Tercera:** de acuerdo con la hipótesis específica 2, mediante el coeficiente Rho de Spearman se pudo conocer un nivel de significancia de  $<.05$ ; además de un coeficiente de  $,426^{**}$  lo que permitió verificar que existe relación entre el estado nutricional y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.
- **Cuarta:** de acuerdo con la hipótesis específica 3, mediante el coeficiente Rho de Spearman se pudo conocer un nivel de significancia de  $<.05$ ; además de un coeficiente de  $,529^{**}$  lo que permitió verificar que existe relación entre los alimentos y nutrientes y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.
- **Quinta:** de acuerdo con la hipótesis específica 4, mediante el coeficiente Rho de Spearman se pudo conocer un nivel de significancia de  $<.05$ ; además de un coeficiente de  $,475^{**}$  lo que permitió verificar que existe relación entre las

alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.

## 5.2. Recomendaciones

- **Primera:** Se sugiere la publicación de los resultados obtenidos en la presente investigación para crear consciencia y generar nuevos conocimientos en el personal administrativo sobre la importancia que tiene el consumo de frutas y verduras para mantener un buen estado de salud.
- **Segunda:** Se sugiere realizar campañas de promoción sobre la relevancia que tienen los buenos hábitos alimentarios ya que ello garantiza el mantenimiento de las capacidades físicas y cognitivas de las personas.
- **Tercera:** Se recomienda realizar talleres donde se promueva la importancia del estado nutricional y como el mismo puede adquirir una mejora mediante el consumo de frutas y verduras, así como también a través de la realización de actividades físicas.
- **Cuarta:** Se sugiere implementar estrategias de promoción y respaldo sobre los alimentos y nutrientes, siendo que los mismos requieren de un proceso adecuado para su consumo, además de que se encuentran en mayores niveles en las frutas y verduras, por lo que resulta necesaria su ingesta para que el organismo tenga un buen desenvolvimiento.
- **Quinta:** Crear campañas de promoción sobre la necesidad que existe de cuidar la alimentación y nutrición por parte de los trabajadores administrativos, además de afianzar la seguridad sobre el consumo de frutas y verduras para garantizar una salud adecuada al desarrollo humano.

## REFERENCIAS

1. Araneda, J., Ruiz, M., Vallejos, T. y Oliva, P. Consumo de frutas y verduras por escolares adolescentes de la ciudad de Chillán. Chile. [internet] 2016 [Consultado 2021 dic 09] 42(3): 248-253. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v42n3/art04.pdf>
2. Camelo-Rojas, L., Piñeros-Carranza, G., Chaves-Bazzani, L. Fomento de alimentación laboral saludable en américa del sur. [internet] 2020 [Consultado 2021 dic 12] 23(1): 61-68. Disponible en: [http://www.scielo.org.bo/pdf/rccm/v23n1/v23n1\\_a09.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rccm/v23n1/v23n1_a09.pdf)
3. López-Gutiérrez, P., Rejón-Orantes, J., Escobar-Castillejos, D., Roblero-Ochoa, S., Dávila-Esquivel, M. Conocimientos nutricionales en estudiantes universitarios del sector público del Estado de Chiapas, México. [internet] 2017 [Consultado 2021 dic 09] 6(24): 228-233. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-investigacion-educacion-medica-343-pdf-S2007505716300795>
4. Huamancayo-Espíritu, A. y Pérez-Cárdenas. Factores asociados al consumo de frutas y verduras en alumnos de medicina de una universidad peruana. [internet] 2019 [Consultado 2021 dic 09] 3(4): 151-157. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/6357/635767697002/html/>
5. Gámbaro, A., Raggio, L., Dauber, C., Ellis, A., Toribio, Z. Conocimientos nutricionales y frecuencia de consumo de alimentos: un estudio de caso. [internet] 2019 [Consultado 2021 dic 13] 61(3): 308-315. Disponible en: <http://ve.scielo.org/pdf/alan/v61n3/art11.pdf>

6. De la Cruz-Sánchez, E. La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. [internet] 2015 [Consultado 2021 dic 13] 36(1): 161-183. Disponible en: <http://ve.scielo.org/pdf/pdg/v36n1/art09.pdf>
7. Freire, W., Waters, W., Rivas, G. Semáforo nutricional de alimentos procesados: estudio cualitativo sobre conocimientos, comprensión, actitudes y prácticas en el Ecuador. [internet] 2017 [Consultado 2021 dic 13] 34(1): 11-18. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/363/36350144003.pdf>
8. Pineda-Soto, V., Estrada-Ore, E. Comparación de tres modelos de etiquetado nutricional frontal de productos industrializados en Perú, 2019. [internet] 2020 [Consultado 2021 dic 13] 22(1): 35-45. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/339373/20803599>
9. Benavides-Imbaquingo, J. Frecuencia de consumo de frutas y verduras, y estado nutricional de los comerciantes del sector frutas y verduras de los mercados “plaza central” y “Cepia” de Tulcán. [tesis de titulación]. Perú: Universidad Técnica del Norte, 2018. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/8183/1/06%20NUT%20246%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
10. Becerra-Bulla, F. y Vargas-Zarate, M. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional de Colombia. [internet] 2016 [Consultado 2021 dic 09] 17(5): 762-775. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2015.v17n5/762-775/es>
11. Suárez Belandria, C., Urrea, L., Maldonado, Y. y Quintero, Y. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación y nutrición de los estudiantes del



municipio Libertador del Estado Mérida, Venezuela. [internet] 2015 [Consultado 2021 dic 09] 23(2): 83-91. Disponible en: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/handle/123456789/41102/articulo2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

12. Alvarado-Ruiz, P. Influencia del nivel de conocimientos nutricionales en el consumo de alimentos ultra procesados de adolescentes escolares. [tesis de titulación]. Perú: Universidad Nacional Federico Villarreal, 2019. Disponible en: [http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2905/UNFV\\_ALVARADO\\_RUIZ\\_PAMELA\\_TITULO\\_PROFESIONAL\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2905/UNFV_ALVARADO_RUIZ_PAMELA_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
13. Gutiérrez-Rivera, L. Nivel de actividad física y frecuencia de consumo de frutas y verduras en estudiantes del Instituto Técnico de Seguridad Salud y Medio Ambiente, Lima – Perú, 2017. [tesis de titulación]. Perú: Universidad Peruana Unión, 2019. Disponible en:
14. La Rosa-Aguilar, N. Consumo alimentario y estado nutricional del residente de la casa del adulto mayor “Francisca Navarrete De Carranza”-Huacho 2017. [tesis de titulación]. Perú: Universidad Alas Peruanas, 2018. Disponible en: <https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12990/3986>
15. De la Cruz-Laura, A. Relación entre conocimientos y consumo de frutas y verduras en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal, Chosica 2016. [tesis de titulación]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2017. Disponible en: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/6678/Laura\\_dlc\\_a.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/6678/Laura_dlc_a.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

16. De Santiago-Restoy, L. Cambios en el consumo de fruta y verdura en estudiantes de 2.º de ESO después de seguir un programa de educación nutricional. [internet] 2012 [Consultado 2021 dic 13] 32(2): 26-34. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/PDF/CAMBIOS.pdf>
17. Muñoz, G., Lozano-Estevan, M., Romero-Magdalena, C., R Pérez- de Diego, J. y Veiga-Herreros, P. Evaluación del consumo de alimentos de una población de estudiantes universitarios y su relación con el perfil académico. [internet] 2012 [Consultado 2021 dic 13] 34(1): 134-143. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34n1/21\\_original.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34n1/21_original.pdf)
18. Reyes-Narváez, S. y Oyola-Canto, M. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. [internet] 2020 [Consultado 2021 dic 13] 47(1): 67-72. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v47n1/0717-7518-rchnut-47-01-0067.pdf>
19. Olgoso Pérez, N. y Gallego, R. Nivel de Conocimientos sobre Alimentación/Nutrición Sana de los Adolescentes Malagueños de 1º de ESO. Una Enfermera en los Colegios. [internet] 2012 [Consultado 2021 dic 13] 85(1): 6-11. Disponible en: <http://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/huvvsites/default/files/revistas/ED-85-04.pdf>
20. Barriguete-Meléndez, J., Vega-León, S., Radilla-Vázquez, C., Barquera-Cervera, S., Hernández Nava, L., Rojo-Moreno, L., Vázquez-Chávez, A. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. [internet] 2017 [Consultado 2021 dic 13] 23(1): 1-10. Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2017\\_1\\_06\\_Vega\\_y\\_Leon](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06_Vega_y_Leon)

S. CONDUCTAS ALIMENTARIAS EN ADOLESCENTES DE MICHOA  
CAN.pdf

21. López-Plaza, B., Bermejo-López, L. Nutrición y trastornos del sistema inmune. [internet] 2017 [Consultado 2021 dic 13] 34(4): 68-71. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34s4/13\\_lopez.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34s4/13_lopez.pdf)
22. Vargas-Baldares, M. Trastornos de la conducta alimentaria. [internet] 2017 [Consultado 2021 dic 13] 34(4): 68-71. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedcoscen/rmc-2013/rmc133q.pdf>
23. Ajete-Careaga, S. y Martínez, de Armas, L. Consumo de frutas y verduras y su relación con la imagen corporal deseada en adolescentes cubanos, 2018. [internet] 2017 [Consultado 2021 dic 13] 34(4): 68-71. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/446/44664663002/html/>
24. Restrepo, L., Urango, L. y Deossa, G. Conocimiento y factores asociados al consumo de frutas por estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín, Colombia. [internet] 2017 [Consultado 2021 dic 13] 34(4): 68-71. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v41n3/art02.pdf>
25. Petermann, F., Labraña, A., Duran, E., Leiva, A., Martínez, M., Salas, C., Garrido, A. [internet] 2017 [Consultado 2021 dic 13] 34(4): 68-71. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v45n2/0716-1549-rchnut-45-02-0183.pdf>
26. MINSALUD. Promoción del consumo de frutas y verduras. [internet] 2017 [Consultado 2021 dic 13] 34(4): 68-71. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-frutas-y-verduras.pdf>

27. Rodríguez-Leyton, M. Desafíos para el consumo de frutas y verduras. [internet] 2017 [Consultado 2021 dic 13] 34(4): 68-71. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v19n2/a12v19n2.pdf>
28. Argota-Pérez, G., Castillo-Romero, P., Chávez-Espinoza, J., Soto-Cárdena, A., Pari-Olarte, J., Chacaltana-Ramos, L., Castillo-Paredes, R. Consumo nutricional de frutas y vegetales en Ica, Perú: estudio poblacional piloto. [internet] 2017 [Consultado 2021 dic 13] 17(1): 107-124. Disponible en: <https://revistas.unfv.edu.pe/rtb/article/view/297/270>
29. Rodríguez-Leyton, M. y Sánchez -Majana, L. Consumo de frutas y verduras: Beneficios y retos Consumo de frutas y verduras. [internet] 2017 [Consultado 2021 dic 13] 25(42): 30-55. Disponible en: <https://alimentos hoy.acta.org.co/index.php/hoy/article/view/457/372>
30. Di Primio, N., Duca, G., Rubio, C. Actividad de los fructooligosacáridos como prebiótico y efectos sobre el tracto intestinal. [internet] 2021 [Consultado 2022 jul. 10] 25(1): 129-158. Disponible en: <https://smbb.mx/wp-content/uploads/2021/05/Di-Primio-et-al-2021.pdf>
31. Vera, C., Ubilla, C., Guerrero, C., López, L. Flórez, J., Bustos, R. Oligosacáridos y polisacáridos no digeribles: una fuente de salud para los adultos mayores [internet] 2020 [Consultado 2022 jul. 10] 47(5): 848-864. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v47n5/0717-7518-rchnut-47-05-0848.pdf>
32. Gómez, J., y Sánchez, O. Producción de galactooligosacáridos: alternativa para el aprovechamiento del lactosuero. Una revisión. [internet] 2019 [Consultado 2022 jul. 10] 37(1): 10-20. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/inde/v37n1/2145-9371-inde-37-01-00129.pdf>

33. Hernández, A. y Duarte, I. Metodología de la Investigación [internet]. México; 2018 [Consultado 2021 dic 13]. Disponible en: [https://issuu.com/cobach/docs/metodologia\\_investigacion1](https://issuu.com/cobach/docs/metodologia_investigacion1)
34. Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. Metodología de la investigación. México: ediciones Mc Graw Hill Education; 2014.
35. Carrasco, S. Metodología de la investigación científica. Perú: ediciones San Marcos; 2015.
36. Valderrama, S. Pasos para elaborar proyectos de investigación científica. Perú: ediciones San Marcos; 2015.
37. Frances, F., Alaminos, A., Penalva, C. y Santacreu, O. El proceso de medición de la realidad social: la investigación a través de encuestas [internet]. México; 2016 [Consultado 2021 dic 13]. Disponible en: [https://issuu.com/willycaroupla/docs/el\\_proceso\\_de\\_medicio\\_n\\_de\\_la\\_real](https://issuu.com/willycaroupla/docs/el_proceso_de_medicio_n_de_la_real)

## ANEXOS

### ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

**Título de la investigación:** CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES Y CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER, 2022.

<b>Formulación del problema</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>Diseño metodológico</b>
<p><b>Problema general</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre los conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022?</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar cuál es la relación entre los conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>H<sub>1</sub>: Existe relación entre los conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.</p> <p>H<sub>0</sub>: No existe relación entre los conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.</p>	<p><b>Variable 1:</b> Conocimiento nutricional</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <p>Hábitos alimentarios</p> <p>Estado nutricional</p> <p>Alimentos y nutrientes</p> <p>Alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición.</p> <p><b>Variable 2:</b> Consumo de frutas y verduras</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <p>Consumo de frutas</p> <p>Consumo de verduras</p>	<p><b>Tipo y método de investigación</b></p> <p><b>Método:</b> deductivo</p> <p><b>Tipo:</b> básica</p> <p><b>Enfoque:</b> cuantitativo</p> <p><b>Diseño:</b> no experimental</p> <p><b>Nivel:</b> descriptivo-correlacional</p>
<p><b>Problemas específicos</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre hábitos alimentarios y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022?</p>	<p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>Determinar cuál es la relación entre hábitos alimentarios y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.</p>	<p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p>Existe relación entre hábitos alimentarios y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.</p>		<p><b>Población y muestra</b></p> <p><b>Población:</b> 800 trabajadores administrativos</p> <p><b>Muestra:</b> 106 empleados</p> <p><b>Muestreo:</b> por conveniencia</p>

<p>¿Cuál es la relación entre estado nutricional y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación entre alimentos y nutrientes y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación entre Alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición y consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022?</p>	<p>Determinar cuál es la relación entre estado nutricional y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.</p> <p>Determinar cuál es la relación entre alimentos y nutrientes y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.</p> <p>Determinar cuál es la relación entre Alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición y consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.</p>	<p>Existe relación entre estado nutricional y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.</p> <p>Existe relación entre alimentos y nutrientes y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.</p> <p>Existe relación entre Alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición y consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.</p>		
---	---	--	--	--

## ANEXO 2. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### Instrumento Conocimientos Generales en Nutrición y Alimentación

#### Orientaciones

- Cada pregunta tiene sólo una opción de respuesta correcta.
- Las preguntas con más de una respuesta seleccionada serán anuladas.
- No responder a una pregunta, se interpretará como que el encuestado desconoce la respuesta.

#### I. Hábitos alimentarios

- 1) De acuerdo a sus conocimientos ¿Cuántas veces se recomienda comer al día?
  - Tres veces
  - Cinco veces
  - Entre 3 y 4 veces
  - Siempre que sienta hambre
- 2) De acuerdo a sus conocimientos ¿Cuánta agua se recomienda beber durante el día?
  - Menos de un litro
  - Entre uno y dos litros, pero sólo en verano
  - Entre uno y dos litros, sea invierno o verano
  - Más de dos litros en cualquier estación.
- 3) De acuerdo a sus conocimientos. El desayuno ha de aportar a la dieta diaria:
  - Cerca del 10% de las calorías
  - Alrededor del 15% de las calorías
  - Entre el 20-25% de las calorías



- El 25% o más de las calorías

4) De acuerdo a sus conocimientos, Un desayuno saludable debe contener:

- Pan, lácteos y alimentos ricos en proteínas
- Lácteos, frutas y cereales
- Pan, embutidos y lácteos
- Lácteos, frutas y alimentos ricos en proteínas

5) De acuerdo a sus conocimientos ¿Cuántas porciones de frutas y vegetales, se deben ingerir al día?

- Una de fruta y una de verdura
- Una de fruta y tres de verduras
- Tres de frutas y dos de verduras
- Tres de verduras y tres o más de frutas

## **II. Estado nutricional**

6) El índice de masa corporal (IMC) es la relación entre el peso entre la talla al cuadrado. Es correcto decir:

- En las personas con obesidad varía de  $25\text{kg}/\text{m}^2$  a 30
- Permite estimar el grado de obesidad
- Permite calcular la composición corporal
- Si es inferior a  $18,5\text{ kg}/\text{m}^2$  la persona está en peso normal.

7) Una persona tiene sobrepeso si:

- No tiene el peso ideal para su altura
- Si su IMC es superior a 30
- Si su IMC está entre 25 y 30

- Si su IMC está entre 18 y 20

8) De acuerdo a sus conocimientos, las necesidades energéticas de una persona dependen:

- Sólo del peso y la altura
- De su edad
- Sólo de la actividad física que realiza diariamente
- Del peso, la altura, la edad y la actividad física

9) De acuerdo a sus conocimientos, el consumo energético diario indica la energía consumida:

- Para mantener la temperatura corporal a 37°
- Durante el día
- Durante el día, exceptuando las horas de sueño
- Durante la práctica de ejercicio físico

10) De acuerdo a sus conocimientos, ¿Cuál opción sería más recomendada para perder peso?

- Dieta hipoglucémica (baja en carbohidratos simples o azúcares) y ejercicio físico
- Dieta hiperproteica (alta en proteínas) indicada por un profesional de la salud y ejercicio físico
- Dieta hipoproteica (baja en proteínas) y ejercicio físico
- Dieta hipocalórica (baja en calorías) equilibrada y ejercicio físico

### **III. Alimentos y nutrientes**

11) De acuerdo a sus conocimientos, ¿Cuál de las siguientes verduras contiene vitamina K?

- Espinaca

- Zapallo

- Tomate

- Cebolla

12) De acuerdo a sus conocimientos, ¿Cuál de los siguientes alimentos tiene un alto contenido en vitamina C?

- El pan integral

- Los pimientos

- Pescados oscuros

- El aceite de oliva

13) Respecto a las vitaminas es cierto que:

- Hay que ingerir la mayor cantidad posible

- Ingeridas en grandes cantidades pueden provocar efectos perjudiciales

- Cuando su ingesta es baja, las producimos de manera endógena

- Debemos ingerir las cantidades recomendadas por edad

14) De acuerdo a sus conocimientos, ¿Cuáles son las grasas que los expertos recomiendan no ingerir en exceso?

- Grasas monoinsaturadas

- Grasas polinsaturadas

- Grasas saturadas

- Grasas trans

15) De acuerdo a sus conocimientos, ¿Qué función cumple el consumo de frutas en el organismo?

- Formar masa muscular

- Elevan el colesterol y triglicéridos
- Función antioxidante y aporte de fibra
- Solo aportan agua y azúcares

16) De acuerdo a sus conocimientos, Las frutas y verduras con alto contenido de vitamina A son:

- Aquellas de color morado intenso
- Las que son de color verde
- Aquellas de color naranja y amarillo intenso
- Solo las que son de color amarillo

17) De acuerdo a sus conocimientos, ¿Qué función cumple el consumo de verduras en el organismo?

- Aportan fibra y agua
- Brindan vitaminas, minerales y fibra.
- Solo brindan vitaminas
- Brindan minerales, fibra y grasa.

18) De acuerdo a sus conocimientos, ¿Qué beneficios tienen los alimentos integrales?

- Son bajos en calorías
- Son bajos en azúcar
- Son bajos en sal
- Aportan un poco más de fibra

#### **IV-Alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición**

19) De acuerdo a sus conocimientos, Los individuos alcohólicos:

- Pueden presentar carencias de vitaminas y minerales
- Suelen llevar una dieta equilibrada
- Suelen acumular proteínas en el hígado
- Pueden absorber mejor los nutrientes

20) ¿Cuáles de las alteraciones siguientes son Trastornos del Comportamiento Alimentario (TCA)?

- Obesidad y dislipemia (alteración del colesterol y/o triglicéridos)
- Anorexia nerviosa y Bulimia nerviosa
- Enfermedad celíaca y dispepsia
- Todas las alteraciones anteriores son TCA

21) En un individuo adulto con hiperlipemia (aumento del colesterol y/o triglicéridos), es recomendable:

- Un consumo elevado de azúcares simples (azúcar, miel, zumo de frutas, etc.)
- Una dieta acorde a sus necesidades nutricionales
- Aumentar el consumo de carnes rojas
- Consumir leche entera en lugar de leche descremada

22) ¿Cuál de los siguientes factores, NO predispone a padecer osteoporosis (descalcificación de los huesos)?

- La menopausia
- Una ingesta insuficiente de calcio en la dieta
- El consumo de alimentos ricos en vitaminas A, B y ácido fólico
- El consumo excesivo de bebidas ricas en cafeína

23) De acuerdo a sus conocimientos, ¿Qué alimento se recomienda evitar en caso de hipertensión arterial?

- Aceite de oliva
- Papa
- Caldos y sopas envasados
- Frutas frescas

24) De acuerdo a sus conocimientos, La Diabetes Mellitus:

- Es causada por alteraciones en el metabolismo de lípidos y glúcidos complejos
- Puede deberse a alteraciones en la calidad y cantidad de la insulina
- Sólo la padecen adultos mayores de 40 años
- Aparece por consumir alimentos dulces diariamente

25) Una intoxicación alimentaria es una enfermedad causada por:

- Consumo excesivo de alimentos que contienen vitaminas y minerales
- Consumo de alimentos contaminados
- Consumo excesivo de alimentos muy condimentados
- Consumo de alimentos transgénicos

### Instrumento Consumo de frutas y verduras

Esta encuesta forma parte de una investigación. Me interesa conocer el consumo habitual de Frutas y Verduras que tienen los trabajadores administrativos de la Universidad. La información será de carácter anónimo y será utilizada exclusivamente para los fines de este estudio.

Marque con una (X) la frecuencia con la que generalmente consume los siguientes alimentos:

N°	Frutas	¿Con que frecuencia consumes generalmente?							Cantidad (medida casera o porción) ejemplo: 1 taza  1 unidad		
		Diario	Semanal					Mensual		Nunca	Cada vez que consumes ¿Cuántas veces lo haces?
			1	2	3	4	5	N° veces al mes			
1	Plátano										
2	Manzana										
3	Naranja										
4	Mandarina										
5	Granadilla										
6	Piña										
7	Uva										
8	Fresas										
9	Ciruela										

10	Tuna											
11	Pera											
12	Sandía											
13	Papaya											
14	Kiwi											
15	Durazno											
16	Mango											
17	Melón											
18	Pepino Dulce											
19	Chirimoya											
20	Otros:											

		¿Con que frecuencia consumes generalmente?									
N°	Verduras	Diario	Semanal					Mensual	Nunca	Cada vez que consumes ¿Cuántas veces lo haces?	Cantidad (medida casera o porción)  Ejemplo: medio plato, 2 cucharadas
			1	2	3	4	5	N° veces al mes			
1	Pepino										





## ANEXO 3. VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

Lima, 16 de diciembre de 2021

### CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg. Aurelia Ticona Sanka

Docente de la Escuela Profesional de la Universidad Privada Norbert Wiener

**Presente** -

#### **Solicito: Validación de Instrumento de Investigación por juicio de expertos**

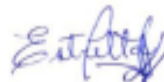
Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y a la vez manifestarle que, actualmente me encuentro desarrollando el proyecto de tesis titulado CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES Y CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER, 2022\*; cuyo objetivo es Determinar cuál es la relación entre los conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.

Conocedora de su experiencia y trayectoria profesional en el ámbito de las ciencias de la Salud, pido a usted su colaboración en calidad de experto para la fase de validación del cuestionario adjunto.

Asimismo, adjunto la carátula del proyecto de tesis, ficha de validación, operacionalización de variables y la matriz de consistencia.

Espero contar con su gentil apoyo y me despido expresándole nuestra alta consideración a su persona.

Atentamente,



---

Sandra Estrella Campos Gonzales  
Tesis de la Universidad Privada Norbert Wiener

#### **Opinión: APROBADO**

Apellidos y Nombres del juez validador: Mg. Aurelia Ticona Sanka  
CNP: 3156

**Firma del experto:**



Lima, 16 de diciembre de 2021

### CARTA DE PRESENTACIÓN

Lic. Brian Wally Mariños Cotrina

Docente de la Escuela Profesional de la Universidad Privada Norbert Wiener

**Presente.** -

#### **Solicito: Validación de Instrumento de Investigación por juicio de expertos**

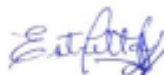
Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y a la vez manifestarle que, actualmente me encuentro desarrollando el proyecto de tesis titulado CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES Y CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER, 2022"; cuyo objetivo es Determinar cuál es la relación entre los conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.

Conocedora de su experiencia y trayectoria profesional en el ámbito de las ciencias de la Salud, pido a usted su colaboración en calidad de experto para la fase de validación del cuestionario adjunto.

Asimismo, adjunto la carátula del proyecto de tesis, ficha de validación, operacionalización de variables y la matriz de consistencia.

Espero contar con su gentil apoyo y me despido expresándole nuestra alta consideración a su persona.

Atentamente,



---

Sandra Estrella Campos Gonzales  
Tesisista de la Universidad Privada Norbert Wiener

#### **Opinión: APROBADO**

Apellidos y Nombres del juez validador: Lic. Brian Mariños Cotrina

CNP: 5254

Firma del experto:



---

Lima, 16 de diciembre de 2021

**CARTA DE PRESENTACIÓN**

Lic. Melissa Ponce Castillo

Docente de la Escuela Profesional de la Universidad Privada Norbert Wiener

**Presente.** -

**Solicito: Validación de Instrumento de Investigación por juicio de expertos**

Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y a la vez manifestarle que, actualmente me encuentro desarrollando el proyecto de tesis titulado CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES Y CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER, 2022"; cuyo objetivo es Determinar cuál es la relación entre los conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022.

Conocedora de su experiencia y trayectoria profesional en el ámbito de las ciencias de la Salud, pido a usted su colaboración en calidad de experto para la fase de validación del cuestionario adjunto.

Asimismo, adjunto la carátula del proyecto de tesis, ficha de validación, operacionalización de variables y la matriz de consistencia.

Espero contar con su gentil apoyo y me despido expresándole nuestra alta consideración a su persona.

Atentamente,



---

Sandra Estrella Campos Gonzales  
Tesis de la Universidad Privada Norbert Wiener

**Opinión: APROBADO**

Apellidos y Nombres del juez validador: Lic. MELISSA PONCE CASTILLO  
CNP 4497 REN:0391

Firma del experto:



## ANEXO 4. APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA



### COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

Lima, 01 de febrero de 2022

Investigador(a):  
**Sandra Estrella Campos Gonzales**  
Exp. N° 1476-2022

---

Cordiales saludos, en conformidad con el proyecto presentado al Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, titulado: **"CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES Y CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER, 2022"** V02, el cual tiene como investigador principal a **Sandra Estrella Campos Gonzales**.

Al respecto se informa lo siguiente:  
El Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, en sesión virtual ha acordado la **APROBACIÓN DEL PROYECTO** de investigación, para lo cual se indica lo siguiente:

1. La vigencia de esta aprobación es de un año a partir de la emisión de este documento.
2. Toda enmienda o adenda que requiera el Protocolo debe ser presentado al CIEI y no podrá implementarla sin la debida aprobación.
3. Debe presentar 01 informe de avance cumplidos los 6 meses y el informe final debe ser presentado al año de aprobación.
4. Los trámites para su renovación deberán iniciarse 30 días antes de su vencimiento juntamente con el informe de avance correspondiente.

Sin otro particular, quedo de Ud.,

Atentamente



---

Yenny Marisol Bellido Fuentes  
Presidenta del CIEI- UPNW



## ANEXO 6. CONSENTIMIENTO INFORMADO

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Instituciones : Universidad Privada Norbert Wiener  
Investigadores : Sandra Estrella Campos Gonzales  
Título : CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES Y CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER, 2022.

---

**Propósito del Estudio:** Estamos invitando a usted a participar en un estudio llamado: "CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES Y CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER, 2022.". Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener, **Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela de Nutrición Humana**. El propósito de este estudio es Determinar cuál es la relación entre los conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener. Su ejecución ayudará/permitirá a conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados (de manera individual o grupal) que le puede ser de mucha utilidad para su actividad profesional y su alimentación.

#### **Procedimientos:**

Si Usted decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

- Contestar el Cuestionario de Conocimientos nutricionales sobre frutas y verduras.
- Marcar cuál es su Frecuencia de consumo de frutas y verduras según el formato.

La encuesta puede demorar unos 5 a 10 minutos. Los resultados de los estudios se le entregaran a Usted en forma individual o almacenaran respetando la confidencialidad y el anonimato.

**Riesgos:** Ninguno, solo se le pedirá responder el cuestionario.

#### **Beneficios:**

Tiene la posibilidad de conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados (de manera individual o grupal) que le puede ser de mucha utilidad para su actividad profesional y su alimentación. Describirá el nivel de conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras del personal administrativo de la universidad.

#### **Costos e incentivos**

Usted no deberá pagar nada por la participación. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

#### **Confidencialidad:**

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de Usted. Sus datos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

#### **Derechos del paciente:**

Si usted se siente incómodo durante cualquier parte del desarrollo del presente estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con el *Bachiller Sandra Estrella Campos Gonzales*, con el número de teléfono: 995789715 y/o al Comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, Presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, telf. 7065555 anexo 3285. comité.etica@uwiener.edu.pe

#### **CONSENTIMIENTO**


Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas pueden pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

---

**Investigador**  
**Sandra Estrella Campos Gonzales**  
**DNI: 76400973**

## ANEXO 7: PORTAFOLIO FOTOGRÁFICO DEL TRABAJO DE CAMPO

### Encuesta en formato de Google Formularios



**CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES Y CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER, 2022.**

Saludos, soy estudiante de la Escuela Académico Profesional de Nutrición de la Universidad Norbert Wiener, actualmente me encuentro desarrollando un trabajo de investigación titulado "Conocimientos nutricionales y Consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, 2022", que tienen como objetivo determinar cuál es la relación entre los conocimientos nutricionales y el consumo de frutas y verduras en el personal administrativo de la universidad.

- Datos de la investigadora:  
Nombre: Sandra Estrella Campos Gonzales.  
Código: 2016200016, Celular: 995789715,  
Correo: [campos.trabajos@gmail.com](mailto:campos.trabajos@gmail.com)

[estrellacamposgonzales@gmail.com](mailto:estrellacamposgonzales@gmail.com) [Cambiar de cuenta](#)

\*Obligatorio

Correo \*

Tu dirección de correo electrónico





Encuestados	¿En qué rango de edad se encuentra?	Conocimiento nutricional																																
		Hábitos alimentarios				Estado nutricional					Alimentos y nutrientes							Alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición					V1	d1	d2	d3	d4							
		p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20	p21						p22	p23	p24	p25			
Enc51	26 a 35	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	12	2	2	4	4	
Enc52	36 a 45	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	9	1	1	3	4				
Enc53	36 a 45	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	11	3	1	6	1					
Enc54	36 a 45	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	9	1	0	4	4					
Enc55	26 a 35	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	14	4	3	5	2					
Enc56	36 a 45	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	8	1	2	2	3						
Enc57	36 a 45	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	14	1	4	6	3						
Enc58	36 a 45	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	9	1	3	3	2					
Enc59	36 a 45	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	11	1	2	6	2					
Enc60	26 a 35	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	11	1	2	5	3						
Enc61	26 a 35	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	9	0	2	4	3					
Enc62	26 a 35	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	8	0	3	4	1						
Enc63	26 a 35	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	8	1	1	4	2						
Enc64	26 a 35	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	8	1	2	3	2						
Enc65	26 a 35	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	9	1	1	5	2						
Enc66	26 a 35	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	10	1	3	3	3					
Enc67	26 a 35	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	7	1	1	4	1						
Enc68	36 a 45	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	13	3	2	4	4						
Enc69	36 a 45	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	9	0	2	4	3						
Enc70	36 a 45	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	13	3	2	4	4						
Enc71	36 a 45	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	11	1	2	5	3						
Enc72	36 a 45	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	12	1	2	7	2						
Enc73	36 a 45	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	12	2	3	4	3						
Enc74	36 a 45	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	10	1	2	5	2						
Enc75	36 a 45	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	12	1	2	6	3						
Enc76	36 a 45	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	11	1	2	6	2						
Enc77	36 a 45	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	11	1	2	3	4						
Enc78	36 a 45	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	9	3	2	3	1						
Enc79	36 a 45	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	7	2	1	2	2						
Enc80	36 a 45	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	11	0	1	7	3						
Enc81	36 a 45	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	7	0	1	3	3						
Enc82	36 a 45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	9	0	0	5	4					
Enc83	36 a 45	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	6	1	1	3	1						
Enc84	36 a 45	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	8	0	2	3	3						
Enc85	36 a 45	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	11	2	1	4	4						
Enc86	36 a 45	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	10	1	3	3	3						
Enc87	36 a 45	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	11	1	2	5	3						
Enc88	36 a 45	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	10	1	3	3	3						
Enc89	26 a 35	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	13	1	3	5	4						
Enc90	36 a 45	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	12	1	3	5	3						
Enc91	36 a 45	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	12	1	3	5	3						
Enc92	36 a 45	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	8	0	1	3	4						
Enc93	36 a 45	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	11	1	3	4	3						
Enc94	36 a 45	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	6	2	0	1	3						
Enc95	36 a 45	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	10	2	2	2	4						
Enc96	26 a 35	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	9	1	1	4	3						
Enc97	26 a 35	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	18	3	3	7	5						
Enc98	36 a 45	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	16	2	3	6	5						
Enc99	26 a 35	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	10	2	1	3	4						
Enc100	36 a 45	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	15	3	2	6	4						
Enc101	36 a 45	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	15	2	2	8	3						
Enc102	36 a 45	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	17	2	2	7	6						
Enc103	36 a 45	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	11	1	0	6	4						
Enc104	36 a 45	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	12	1	2	5	4						
Enc105	36 a 45	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	12	0	2	5	5						
Enc106	26 a 35	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	15	2	2	7	4						

Encuestados	¿En qué rango de edad se encuentra?	Consumo de frutas y verduras				
		Frutas		Verduras		V2
		p26	p27	p47	p48	
Enc1	26 a 35	1	1	0	1	3
Enc2	26 a 35	1	0	1	0	2
Enc3	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc4	26 a 35	0	0	1	0	1
Enc5	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc6	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc7	36 a 45	0	0	1	1	2
Enc8	26 a 35	1	0	1	0	2
Enc9	OTRO	1	0	0	0	1
Enc10	OTRO	0	0	1	0	1
Enc11	36 a 45	0	1	0	1	2
Enc12	26 a 35	1	1	0	1	3
Enc13	26 a 35	1	1	1	0	3
Enc14	OTRO	0	0	0	0	0
Enc15	19 a 25	0	1	1	1	3
Enc16	26 a 35	0	1	1	0	2
Enc17	26 a 35	0	1	0	1	2
Enc18	19 a 25	1	0	0	0	1
Enc19	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc20	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc21	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc22	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc23	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc24	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc25	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc26	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc27	26 a 35	0	1	0	0	1
Enc28	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc29	26 a 35	0	1	1	0	2
Enc30	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc31	36 a 45	1	1	0	0	2
Enc32	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc33	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc34	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc35	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc36	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc37	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc38	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc39	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc40	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc41	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc42	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc43	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc44	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc45	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc46	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc47	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc48	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc49	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc50	36 a 45	0	0	0	0	0

Encuestados	¿En qué rango de edad se encuentra?	Consumo de frutas y verduras				V2
		Frutas		Verduras		
		p26	p27	p47	p48	
Enc51	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc52	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc53	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc54	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc55	26 a 35	0	0	1	1	2
Enc56	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc57	36 a 45	0	0	1	1	2
Enc58	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc59	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc60	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc61	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc62	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc63	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc64	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc65	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc66	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc67	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc68	36 a 45	0	0	0	1	1
Enc69	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc70	36 a 45	0	0	0	1	1
Enc71	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc72	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc73	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc74	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc75	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc76	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc77	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc78	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc79	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc80	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc81	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc82	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc83	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc84	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc85	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc86	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc87	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc88	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc89	26 a 35	0	1	0	0	1
Enc90	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc91	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc92	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc93	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc94	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc95	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc96	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc97	26 a 35	0	1	1	0	2
Enc98	36 a 45	0	0	1	1	2
Enc99	26 a 35	0	0	0	0	0
Enc100	36 a 45	0	1	0	0	1
Enc101	36 a 45	1	0	1	0	2
Enc102	36 a 45	1	0	1	1	3
Enc103	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc104	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc105	36 a 45	0	0	0	0	0
Enc106	26 a 35	0	1	1	0	2

## ANEXO 8: INFORME DEL ASESOR DE TURNITIN

### CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES Y CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER, 2022

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

**14%**

INDICE DE SIMILITUD

**14%**

FUENTES DE INTERNET

**7%**

PUBLICACIONES

**7%**

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

#### FUENTES PRIMARIAS

**1**

**repositorio.uwiener.edu.pe**

Fuente de Internet

**2%**

**2**

**repositorio.unjfsc.edu.pe**

Fuente de Internet

**2%**

**3**

**Submitted to Universidad Cesar Vallejo**

Trabajo del estudiante

**2%**

**4**

**hdl.handle.net**

Fuente de Internet

**2%**

**5**

**repositorio.utn.edu.ec**

Fuente de Internet

**2%**

**6**

**Submitted to Universidad Peruana Los Andes**

Trabajo del estudiante

**1%**

**7**

**Submitted to Universidad Wiener**

Trabajo del estudiante

**1%**

**8**

**repositorio.ucv.edu.pe**

Fuente de Internet

**1%**

**9**

**revistas.urp.edu.pe**

Fuente de Internet

**1%**

**10**

**repositorio.upch.edu.pe**

Fuente de Internet

**1%**

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias: < 1%

Excluir bibliografía

Activo