



**Universidad
Norbert Wiener**

UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**HABITOS ALIMENTARIOS RELACIONADO CON EL ESTADO
NUTRICIONAL DURANTE EL CONFINAMIENTO EN LOS
TRABAJADORES DE LA CLINICA CONTROL VITAL – 2021**

**TESIS PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

Presentado por:

AUTOR: SIVIPAUCAR MAMANI, SANDY SAYURY

ASESORA: DRA. GONZÁLES SALDAÑA, SUSAN HAYDEE

LIMA- PERÚ

2021

Dedicatoria

A mis padres Carlos Sivipaucar C. y María Mamani M. y a mi hermana Nanye Sivipaucar, que me brindaron su apoyo, sacrificio, dedicación y motivación constante en mi formación universitaria.

Agradecimiento

A mis padres y familiares que todo el tiempo me apoyaron cuando más los necesite.

Surge la necesidad de agradecer a mis docentes que todo el tiempo me guiaron en la formación académica para lograr mi meta.

A mi asesora de tesis, Dra. Susan Gonzales Saldaña, por aceptar el asesoramiento de este trabajo, por su tiempo y dedicación.

ÍNDICE

CAPITULO I: EL PROBLEMA	Pág.
1.1 Planteamiento del problema	08
1.2 Formulación del problema	11
1.2.1 Problema general	11
2.2.2 Problemas específicos	11
1.3 Objetivos de la investigación	11
1.3.1 Objetivos general	11
1.3.2 Objetivos específicos	11
1.4 Justificación de la investigación	12
1.4.1 Teórica	12
1.4.2 Metodológica	12
1.4.3 Practica	12
1.5 Delimitaciones de la investigación	12
1.5.1 Temporal	12
1.5.2 Espacial	12
1.5.3 Recursos	12
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1 Antecedentes	13
2.2 Bases teóricas	17
2.3 Formulación de hipótesis.....	21
1.3.1 Hipótesis general.....	21
2.3.2 Hipótesis específicas	21
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	
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	24
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	26
1.7.1 Técnica	
2.7.2 Descripción de instrumentos	26
3.7.3 Validación	26
4.7.4 Confiabilidad	26
3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos	26
3.9 Aspectos éticos	28
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	
4.1 Resultados.....	29
4.1.2 Prueba de hipótesis	33
4.2.3 Análisis descriptivo de resultados	29
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1 Conclusiones	42
5.2 Recomendaciones	43
VI. REFERENCIAS	
Referencias bibliográficas.....	44
Anexo 1: Instrumentos	51
Anexo 2: Formato de consentimiento informado.....	53
Anexo 3: Matriz de consistencia	55

RESUMEN

El presente estudio tiene como finalidad principal determinar cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la Clínica Control Vital – 2021. **Metodología:** Para el tipo aplicado de esta investigación se decidió realizar el análisis siguiendo un enfoque cuantitativo, con la aplicación de un diseño no experimental, y correspondiendo al nivel descriptivo correlacional, logrando la toma de los datos a partir de las respuestas de los 80 trabajadores de la Clínica Control Vital luego de tomarse la talla, peso e IMC, dentro de los datos antropométricos, así como aplicarse el Cuestionario de Hábitos Alimentarios de los trabajadores (CHAET). **Resultados:** Dentro de los resultados a los que se arriban, el 82,50% de los trabajadores encuestados observan un nivel medio de sus Hábitos alimentarios, siendo estos considerados como “medianamente saludables”. Asimismo, un 17,50% de los encuestados presentan un nivel bajo de sus Hábitos alimentarios, constituyéndose estos como “no saludables”. En el nivel descriptivo, el 45,00% de los trabajadores encuestados cuentan con sobrepeso, seguido de un 28,75% que tienen un peso normal y un 26,25% presentan obesidad grado I. En el nivel correlacional, existe entre Hábitos alimentarios Saludables y el Estado nutricional una relación significativa ($p=0,000<0,050$), moderada y directa ($Rho=-0,632$), es decir que a medida que los Hábitos alimentarios mejoran, el Estado nutricional mejora.

Palabras clave: Hábitos alimentarios saludables, estado nutricional, índice de masa corporal, sobrepeso, obesidad

ABSTRACT

The main objective of this study is to determine the relationship between eating habits and nutritional status during confinement in the workers of the Vital Control Clinic - 2021. Methodology: For the applied type of this research, it was decided to perform the analysis following a quantitative analysis. approach, with the application of a non-experimental design, and corresponding to the correlational descriptive level, achieving the collection of data from the responses of the 80 workers of the Vital Control Clinic after taking the height, weight and BMI, within anthropometric data, as well as the application of the Employee Eating Habits Questionnaire (CHAET). Results: Among the results that are achieved, 82.50% of the workers surveyed observe an average level of their eating habits, these being considered as "moderately healthy". Likewise, 17.50% of those surveyed present a low level of their eating habits, constituting them as "unhealthy". At a descriptive level, 45.00% of the workers surveyed are overweight, followed by 28.75% who have a normal weight and 26.25% have grade I obesity. At a correlational level, there is between Healthy Eating Habits and state nutritional a significant relationship ($p = 0.000 < 0.050$), moderate and direct ($Rho = -0.632$), that is to say that as eating habits improve, nutritional status improves.

Key words: Healthy eating habits, nutritional status, body mass index, overweight, obesity.

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

En el 2016 la OMS comunico que en el 79% de los peruanos tienen un hábito alimentario no saludable por ende exceden de peso. También se reportó los altos índices de obesidad ya que un 58% tiene sobrepeso y el 21% tiene obesidad. El Perú en los últimos 15 años, se atendieron desnutrición crónica en niños. También se calcula entre 2 millones de peruanos tienen enfermedades crónicas como diabetes, estos resultados son alarmantes para el Perú ya que lo sitúa como un país en emergencia (1).

Asi mismo desde la niñez vamos obteniendo hábitos alimentarios que nos pueden llevar a tener buena salud como también puede ser el inicio de enfermedades crónicas gracias a los malos hábitos alimentarios adquiridos desde la niñez. La OPS observa las causas económicas, ambientales, sociales y sus consecuentes evoluciones conductuales y biológicas que procede en los distintos periodos de la vida, que incurre sobre el riesgo de presentar algún tipo de enfermedad crónica. Estos riesgos se presentan en los adultos por la ingesta excesiva de grasa saturada, sal, así mismo comer en mínimas cantidades frutas y verduras, también el beber alcohol, fumar tabaco y no hacer ejercicios (2).

Uno de los orígenes de la causa del desequilibrio nutricional una mala alimentación y tener una vida sedentaria. En el Perú, la mayoría de peruanos consumen alimentos ricos en harinas y carbohidratos, tienden a consumir solo 4 días de frutas y 3 de verduras, no tienen conocimiento de las propiedades y nutrientes de los alimentos ya que el consumo debería ser diario. En el Perú solo el 33% de los peruanos se alimentan con verduras diariamente, por lo tanto, el 52% consume verduras a la semana de uno a dos veces y solo una vez al mes consumen verduras el 7% de los peruanos, de acuerdo al estudio del instituto de análisis y comunicación (3).

Varios análisis científicos y clínicos que se han realizado en diferentes países más desarrollados han arrojado resultados alarmantes por el incremento de personas con sobrepeso y obesidad, enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión arterial, así mismo un incremento de cifras de colesterol (4).

A nivel mundial 1 de cada 2 adultos presentan sobrepeso, convirtiéndose en una epidemia que aqueja a todos los grupos de edad. De acuerdo con la OMS el sobrepeso y obesidad se han convertido en una preocupación de salud pública siendo uno de los motivos de la causa de muerte en todos los países menos en África subsahariana y Asia (5).

En el Perú el sobrepeso en hombres es mayor con un porcentaje de 43,9 % en mujeres de 41,1% menor que los varones. Los resultados con obesidad entre hombres y mujeres son de 14,8% y 24,7% respectivamente; ocasionando problemas de salud serios y alarmante para el Perú; cada dos de tres peruanos adultos padece sobrepeso (6).

Los indicadores del estado nutricional como sobrepeso y la obesidad afectan aproximadamente a mil millones de adultos en todo el mundo, esta patología disminuye la esperanza de vida y presenta una numerosa carga económica para la sociedad, por ello la OMS ha presentado una estrategia general para la alimentación y la actividad física, exhortando a los países a implementarla. Es un desafío cambiar las conductas de las personas y de la sociedad para mejorar el estilo de vida de las personas, disminuir la obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles vinculadas a la alimentación (7).

El estado nutricional de una persona se puede ver reflejado en el balance del aporte alimentario y la demanda nutricional, esto permitirá que se utilicen los nutrientes necesarios para conservar las reservas y para compensar las pérdidas. Aunque consumimos una cantidad elevada de alimentos de lo que requiere nuestro organismo va a incrementar más las reservas energéticas en el tejido adiposo, esto va a aumentar el riesgo de morbimortalidad si se tiene una vida con poca actividad

física; las personas contarán con una buena salud si llevan una vida saludable con actividad física y alimentación equilibrada esto se verá reflejado en su IMC (8).

El estado nutricional se puede evaluar por medidas antropométricas, dietéticos, bioquímicos y clínicos. Las medidas antropométricas es el IMC a través de ello se puede diagnosticar si tiene bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad.

El IMC es un parámetro antropométrico que mide la relación peso y talla, así mismo la condición física de la persona para saber si el peso coincide con la estatura, si tiene desnutrición u obesidad; el IMC elevado es considerado un factor de riesgo para adquirir enfermedades no transmisibles siendo la diabetes, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, enfermedades cardiovasculares que generan problemas de salud que los pueden llevar a la muerte. (10).

Considerando lo anterior mente mencionado en esta investigación se busca determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la clínica control vital Lima 2021.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

1.2.1.1 ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la Clínica Control Vital – 2021?

1.2.2. Problemas específicos

1.2.2.1 ¿Cómo se relaciona hábitos alimentarios en su dimensión hábitos alimentarios saludables con el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la clínica control vital – 2021?

1.2.2.2 ¿Cómo se relaciona hábitos alimentarios en su dimensión hábitos alimentarios no saludables con el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la clínica control vital – 2021?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la Clínica Control Vital – 2021.

1.3.2 Objetivos específicos

1.3.1.1 Determinar la relación hábitos alimentarios en su dimensión hábitos alimentarios saludables con el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la clínica control vital – 2021.

1.3.1.2 Determinar la relación hábitos alimentarios en su dimensión hábitos alimentarios no saludables con el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la clínica control vital – 2021.

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 Teórica

Este estudio contribuirá a ampliar el conocimiento científico de las variables hábitos alimentarios y estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la clínica control vital, por lo cual los resultados que se obtendrán podrán contribuir a sensibilizar a los grupos de trabajadores de la clínica control vital en el desarrollo de actividades preventivas y correctivas.

1.4.2 Metodológica

En la parte metodológica vamos a demostrar que el estudio será realizado tomando en cuenta el método científico, de esa manera tendremos los resultados reales y confiables que será de evidencia científica.

1.4.3 Práctica

El estudio busca lograr resultados que muestren evidencia, y sean de utilidad para que puedan mejorar su relación en hábitos alimentarios y estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores. Se entregará la información que será eficiente para las autoridades de la clínica, donde podrán ver la realidad de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de sus trabajadores.

1.5 Limitaciones

1.5.1 En la presente investigación se pretende determinar si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en el confinamiento de los trabajadores, por lo que este trabajo está limitado a sus variables.

1.5.2 Para la ejecución de la encuesta, una de las principales limitaciones sería las inasistencias de los trabajadores al instante de la recopilación la información.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes internacionales

Balmaceda S. (2016) en este estudio tuvo como objetivo "Analizar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de trabajadores según el ámbito laboral en la provincia de La Rioja durante el año 2016". Esta investigación es de tipo descriptivo y de corte transversal. La muestra de este estudio estaba constituida por 80 trabajadores entre ellos hombres y mujeres de las edades de 25 a 60 años, siendo incluidas entidades públicas y privadas, que se encuentran ubicadas en la ciudad de La Rioja. Para obtener los resultados del estado nutricional se evaluó las medidas antropométricas de peso y la talla. Se les comunicó que en 72 horas se llevaría a cabo el trabajo de investigación de la ingesta alimentaria. Se distribuyó a los trabajadores una encuesta para medir la variable de conducta alimentaria. En los resultados de la muestra que se estudió los trabajadores presentaron un estado nutricional normal con un 16,25%, los que presentaban sobrepeso un 50% y los trabajadores que presentan obesidad I, II y III son el 33,75%. De acuerdo los resultados del estudio los trabajadores no realizan actividad física un 73,7% una de las razones que manifestaron fue la falta de tiempo. Un grupo manifiesta que realiza actividad física tres veces a la semana con un tiempo de 60 minutos un 26,3%. El total de las mujeres trabajadoras (33) tienen un alto porcentaje que no realizan actividad física en un 41,25%. Un grupo de trabajadores refieren que disfrutan comer en el lugar de trabajo es el 57,5%. Uno de los resultados más alarmantes fue que le agregaban sal antes de consumir el almuerzo y cena, el 61,3% de los trabajadores manifestaron que antes de probar sus comidas le agregaban sal. Gran parte de los operarios elaboran las cuatro principales comidas, se pudo observar una cierta similitud en la elaboración lo cual podría llevar a exponer un cierto grado de déficit de algunos nutrientes imprescindibles para el correcto funcionamiento metabólico. (11)

Auqui G y Chuya X (2018) en su estudio tuvo como objetivo "Identificar los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los conductores de la empresa de transporte

urbano "Truraz". Azogues. 2017 – 2018". El estudio de investigación es cuantitativo – descriptiva de corte transversal, se trabajó con un universo finito de 42 conductores. Resultados: el 69% de los conductores están por encima del rango normal (IMC 18 a 24) estos resultados se ven reflejados con el alto porcentaje de 97,6% que consumen frituras, el 83,3% prefieren para el consumo aceite animal, el 88,1% de los conductores consumen comidas rápidas, así mismo se resalta que el 71,4% no almuerza en casa. Conclusión, Los conductores poseen un IMC corporal por encima del rango normal y esto tiene relación con ciertos hábitos alimentarios inadecuados de los conductores. (12)

Tinoco D (2018) en su estudio tuvo como objetivo " Determinar el estado nutricional de los trabajadores mediante indicadores antropométricos y dietéticos, en la empresa camaronera "INDMARZUL". Metodología fue de tipo descriptivo, prospectivo y de corte transversal, la mismo que se realizó a 115 trabajadores de ambos sexos. Resultados: Los trabajadores presentan un índice de masa corporal inadecuado ya que tienen sobrepeso y obesidad el 79,7%; un grupo de trabajadores presentan un estado nutricional adecuado el 18,2% y el 2,1% de los trabajadores presentaron riesgo de desnutrición. Se realizó una entrevista mediante formularios de recordatorio 72 horas donde se demostró que los trabajadores tienen un alto consumo de calorías diarias 4.044 kcal/día, el rendimiento laboral se ve disminuido en los trabajadores por los malos hábitos alimentarios. Conclusión: La mayoría de los trabajadores no presentan un buen estado nutricional que se ve reflejado en los valores antropométricos y una sobredemanda energética. (13)

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Gantu P y Gisela I (2019) En su investigación tuvo como objetivo " determinar la asociación entre hábitos alimentarios y estado nutricional según índice y masa corporal, en el personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla, Callao - 2019. La investigación que se realizó de tipo aplicado, descriptivo y correlacional, es de enfoque cuantitativo, de corte transversal y su diseño es no experimental. La población que se utilizó para esta investigación fueron 90 efectivos policiales en actividad entre hombres y mujeres en edad adulta. Se empleó la técnica de la

encuesta para la variable hábitos alimentarios y su instrumento fue un cuestionario establecido de 32 preguntas con varias de alternativas, para evaluar la segunda variable estado nutricional se utilizó la técnica de medidas antropométricas de acuerdo a la tabla de IMC para la población adulta. Resultados: De acuerdo al estudio realizado el personal policial tiene hábitos alimentarios no saludables el 78,9%, en tanto el 21,1% de los efectivos tienen hábitos alimentarios saludables según su IMC, el 38,9% de los efectivos tienen un IMC normal, mientras que el 45,6% de los efectivos tienen sobrepeso y 15,6 % tienen como resultado Obesidad. Para obtener la significancia de las dos variables se utilizó la prueba de Chi cuadrado de Pearson, teniendo como resultado $p(0,002)$. En conclusión, según índice masa corporal hay relación entre las dos variables hábitos alimentarios y estado nutricional (14).

Ramirez M y Siva R (2019) En su investigación tiene como objetivo " Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios con el índice de masa corporal en trabajadores administrativos de la Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto; mayo – noviembre 2018". Esta investigación es aplicada, de tipo cuantitativo, el método es descriptivo correlacional de corte transversal; su muestra de esta investigación estuvo conformada por 66 trabajadores tanto hombres y mujeres que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. Resultados: en este estudio existe relación entre hábitos alimentarios y el índice de masa corporal con una significancia de ($p<0.05$) en los trabajadores administrativos por esta razón se acepta la hipótesis del estudio. Los trabajadores administrativos tienen edades menores a los 40 años en el 68,18%. El 57,58% de los trabajadores son varones; el 77,27% de los trabajadores son natural y origen de la selva del Perú. La situación del estado civil predominante son los casados y solteros. El 59,09% de los trabajadores tienen adecuados hábitos alimentarios y comen sus tres comidas diarias desayuno, almuerzo y cena. El 66,67% de los trabajadores consumen frecuentemente los alimentos a media mañana; el 56,07% del grupo de trabajadores beben agua más de 5 vasos al día. EL 84,8% de los trabajadores toman su desayuno, el 53,0% de los trabajadores almuerza a su hora y el 89,4% de los trabajadores cena en casa teniendo un adecuado hábito alimentario. Tienen un

horario para desayunar entre las 6:00 y 8:00 am del día, el horario de almorzar es entre las 12:00 y 02:00 pm; y su cena es entre las 06:00 y 08:00 pm. Los trabajadores administrativos tienen el 47,0% de IMC en valores normales; el 25,8% de los trabajadores tienen sobrepeso grado 2; el 10,6% de los trabajadores tienen sobrepeso; y el 3,6% de los trabajadores tienen delgadez leve. Conclusión: en este estudio de hábitos alimentarios e índice de masa corporal, se tuvo como conclusión estadística que tiene relación significativa ($p < 0.05$) de los trabajadores administrativos. (15)

Toledo Z (2016) En su investigación tenía como objetivo " Determinar el consumo de alimentos, Hábito alimentario y el estado nutricional de los choferes de la empresa Virgen de Fátima de la ciudad de Puno y Juliaca. La Metodología que se utilizó en esta investigación su diseño fue descriptiva, explicativa de corte transversal, en este estudio tuvo una población de 234 choferes, de las cuales solo se trabajó con la muestra que fueron 145 choferes. Se evaluó el estado nutricional de los trabajadores a través de las medidas antropométricas, para realizar la encuesta a los choferes sobre el aporte nutricional de la dieta se aplicó el método recordatorio de 24 horas y para evaluar los hábitos se aplicó la ficha de hábitos alimentarios. Resultados: En la variable estado nutricional los choferes tienen sobrepeso el 32% según IMC, el 54% de los choferes presenta obesidad I y el 8% de los trabajadores tienen obesidad II y de acuerdo a la evaluación índice cintura cadera, el 9% de los choferes lo tiene moderado, el 31% de los choferes lo tiene alto, y el 55% de los choferes lo tiene muy alto. El 95% de los choferes consumen un exceso de alimentos ricos en calorías, el 90% de los choferes consumen un exceso de carbohidratos dentro de los macronutrientes, el consumo de ácidos grasos saturados llegó al 83% que se encuentra en los lípidos y el déficit estuvo en el consumo de ácidos grasos monoinsaturados y ácidos grasos poliinsaturados al 83% y 99% respectivamente, el 84% de los choferes consumen de manera eficiente las proteínas. El 97% choferes consumen la fibra de manera insuficiente llegando a 16.98 gramos. El 90% de los choferes tienen un escaso consumo de agua de 1200ml. De acuerdo a los hábitos alimenticios, el 53% de los choferes tienen unos hábitos alimentarios no saludables y el 46% de los choferes tienen unos hábitos

alimentarios regular y pocos saludables. Tiene relación con el estado nutricional el consumo de alimentos y los hábitos alimenticios. Conclusión: Los choferes tienen hábitos alimentarios no saludables porque consumen un exceso de carbohidratos, lípidos y un porcentaje bajo en fibra, esto conlleva al resultado de sobrepeso y obesidad, también tuvieron como resultado alto y el índice de cintura cadera muy alto y cuando no consumen ácidos grasos monoinsaturados y polisaturados encamina a tener patologías no transmisibles que afecta en la salud y la nutrición de los choferes como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares.(16)

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son conductas y actitudes que posee un individuo al instante de consumir un alimento de acuerdo a su preferencia, los cuales deberían aportar nutrientes y la suficiente energía que nuestro cuerpo necesita para desarrollar las actividades físicas en la vida diaria. Los hábitos alimentarios se transmiten de padres a hijos en el transcurso del día a día y están influidos por varios factores entre ellos el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, también que tienen que ver la facilidad de adquisición, la forma en como lo seleccionan y la manera de preparación de los alimentos y la manera de como consumirlos. (17)

Los hábitos alimentarios se van adquiriendo a lo largo de la vida donde se aprendió e imito que alimentos debemos consumir de acuerdo a nuestros gustos y preferencias (18)

También existen factores importantes que influyen en los hábitos como factores sociales, culturales, educativos y económicos que influyen en la alimentación (19).

Así mismo, existen varios estudios científicos durante estos tiempos, que respaldan y muestran evidencia e información epidemiológica donde se ayudaron a aclarar las bases de los hábitos alimentarios y las normas alimentarias, esto ayuda a observar y prevenir la morbilidad y mortalidad que puede ocasionar por enfermedades no contagiosas. Se halló alimentos primordiales que pueden incrementar la posibilidad

de presentar patologías en las personas, también se encontró medicación específica que podría cambiar las consecuencias. Las entidades como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y el World Cancer Research Fund, enfatizan que el sobrepeso y la obesidad como también las patologías no permutables se dan por una elevada ingesta de comidas con un mínimo nivel nutricional y una fuente alta en azúcares, grasas saturadas, alimentos procesados y snacks. Así mismo el consumo constante de bebidas con azúcar y poca actividad física son aliados en las enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión arterial, síndrome metabólico y patologías cardiovasculares. (20)

Dimensiones

Hábitos alimentarios saludables

Los hábitos alimentarios saludable se van adquiriendo a lo largo de la vida donde influye los alimentos y las costumbres de cada individuo en la ingesta de los alimentos ricos en vitaminas, proteínas, cereales, fibra frutas y verduras donde estos alimentos ayudaran a conservar una buena salud. Los hábitos alimentarios saludables contribuyen a llevar una buena dieta equilibrada que beneficia al organismo en cantidades moderadas y los nutrientes necesarios para una buena salud (21)

Asi mismo tener hábitos alimentarios saludables se debe dar con una dieta balanceada, surtida y acompañada de ejercicios. La pirámide de los alimentos proporcionara un porcentaje de alimentos requeridos para el consumo como cereales, frutas, verduras, lácteos, carbohidratos, proteínas carnes, pescados, huevos, legumbres y grasas. Para llevar una vida saludable se debe de cumplir con los siguientes requisitos: (22)

- Se debe de consumir durante el día los tres alimentos como el desayuno, el almuerzo y la cena en el horario establecido.
- Respetar los horarios de las comidas como el desayuno, almuerzo, cena y

refrigerios.

- Respetar la condición de los productos alimentarios consumidos.
- Respetar las porciones adecuadas de los alimentos que vamos a consumir.

Hábitos alimentarios no saludables

Los hábitos alimentarios no saludables se basan en los malos hábitos alimentarios donde el consumo excesivo de comidas en alto en azúcares, altos en grasa saturada, alto en sal, comidas chatarras con exceso en calorías y pueden conllevar a un déficit de apetito al momento de consumir las principales comidas diarias.

En estos últimos años sea reflejado cambios en los hábitos alimentarios en las personas, llevando una vida sedentaria teniendo poca actividad física y consumo de alimentos altos en grasas y azúcares con poca vitamina y fibras; se debe cambiar el consumo de este a alimentos saludables para evitar a largo plazo enfermedades como sobrepeso, obesidad, diabetes e hipertensión arterial a edades cada vez más tempranas. (23)

Algunas personas no consumen frutas, verduras, fibras y cereales por ello están predispuestos a tener enfermedades no transferibles (24).

2.2.2 Estado nutricional

El IMC es un indicativo mundial que se utiliza para evaluar el estado nutricional en los adultos. Se define también como un indicador antropométrico del estado nutricional de la población que están entre los 18 a 65 años, en donde los únicos cambios somatométricos medibles son los resultantes del aporte nutricional y/o actividad física. (25)

El estado nutricional permite conocer la situación en la que se encuentra el individuo con la ingesta y adaptación de los nutrientes tras su régimen alimentario, teniendo como dimensiones las medidas antropométricas, exploración física, antecedentes nutricionales y prueba de laboratorio. (26)

El estado nutricional refleja si los alimentos consumidos son adecuados para satisfacer las necesidades del organismo. El estado nutricional de un individuo puede definir el grado y aporte de nutrientes en los alimentos que cubre las necesidades del organismo, permite identificar situaciones de deficiencia o de exceso. (27)

Dimensión

El Comité de Expertos de la OMS, en 1995, recomendó que para la evaluación antropométrica del estado nutricional de adultos, se utilice el IMC, para el cual decidió expresar distintos rangos de clasificación, tanto para sobrepeso como para delgadez, como se muestra a continuación. (28)

Rangos de clasificación	de	Interpretación
< 16.00		Delgadez intensa
16.00-16.99		Delgadez moderada
17.00-18.49		Delgadez leve
18.50-24.99		Valores normales
25.00-29.99		Sobrepeso grado 1
30.00-39.99		Sobrepeso grado 2
> 40		Sobrepeso grado 3

El IMC es un número que se calcula con base en el peso y la estatura de la persona. El IMC es un indicador de la gordura bastante confiable para la mayoría de las personas. El IMC no mide la grasa corporal directamente, pero las investigaciones han mostrado que tiene una correlación con mediciones directas de la grasa corporal, tales como el pesaje bajo el agua y la absorciometría dual de rayos X. Además, es un método económico y fácil de realizar para detectar categorías de peso que pueden llevar a problemas de salud. (29)

Es importante medir el IMC ya que permitirá prevenir y pronosticar enfermedades que puedan llevar con el tiempo a problemas de salud (30).

2.3.1 HIPOTESIS

2.3.1 Hipótesis general

2.3.1.1 H.A: Existe relación significativa entre hábitos alimentarios y el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la Clínica Control Vital – 2021.

2.3.1.2 H.N: No existe relación significativa entre hábitos alimentarios y el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la Clínica Control Vital – 2021.

2.3.2 Hipótesis específicas

2.3.2.1 H.A: Existe relación significativa entre hábitos alimentarios en su dimensión hábitos alimentarios saludables con el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la clínica control vital – 2021.

2.3.2.2 H.N: No existe relación significativa entre hábitos alimentarios en su dimensión hábitos alimentarios saludables con el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la clínica control vital – 2021.

2.3.2.3 H.A: Existe relación significativa entre hábitos alimentarios en su dimensión hábitos alimentarios no saludables con el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la clínica control vital – 2021.

2.3.2.4 H.N: No existe relación significativa entre hábitos alimentarios en su dimensión hábitos alimentarios no saludables con el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la clínica control vital – 2021.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 Método de investigación

Estudio de diseño no experimental

En este estudio que se está utilizando es de método deductivo; es un estudio de razonamiento que se empleara para deducir conclusiones lógicas a partir de una serie de premisas o principios. Esto consiste en extraer una conclusión en base a una premisa o a una serie de proporciones que se asumen como verdaderas.

3.2 Enfoque investigativo

Es de enfoque cuantitativa, por la cual se recogen y analizan los cuantitativos sobre las variables. Ya que llevará a obtener de la investigación resultados validos que respondan a los objetivos inicialmente planteados.

3.3 Tipo de investigación

El tipo de investigación es correlacional ya que el estudio puede medir el rango de relación que existe en dos o más variables. Acá el grado de relación que vamos a medir es hábitos alimentarios relacionados con el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores.

3.4 Diseño de la investigación

El diseño es sin intervención descriptivo, ya que se limita a describir cada una de las variables, ya que mide relación causa efecto. Siendo un método científico que permite describir el comportamiento sin influir sobre el de ninguna forma.

3.5 Población, Muestra y Muestreo

En la investigación que se realizara, se va a considerar a toda la población ya que es finita, por la que está conformada por 80 trabajadores en diferentes áreas de la Clínica Control Vital. Se tomó en cuenta en los criterios de inclusión que los participantes serán trabajadores de la clínica y que desearon participar en el estudio de manera voluntaria dando su autorización con el consentimiento informado.

3.6 Variables y operacionalización

VARIABLE	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	ESCALA DE MEDICION
HABITOS ALIMENTARIOS	Los hábitos alimentarios, son una serie de comportamientos y actitudes que posee una persona al instante de consumir un alimento de acuerdo a su preferencia.	Hábitos alimentarios saludables.	Consumo de agua al día. Consumo de frutas y verduras al día. Consumo diario de tres comidas diarias. Consumo diario de comidas procesadas.	Tipo de variable: Cualitativa Escala: Ordinal	Hábitos alimentarios No saludable Hábitos alimentarios Medianamente saludable. Hábitos alimentarios Saludable

VARIABLE	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	ESCALA DE MEDICION
ESTADO NUTRICIONAL	El estado nutricional refleja si la ingestión, la absorción y la utilización de los nutrientes son adecuadas para satisfacer las necesidades del organismo.	Medidas antropométricas	<p>Peso: unidad de medición en Kilogramos (Kg).</p> <p>Talla: Unidad de medición en metros (m).</p> <p>IMC: $\text{Peso (kg)} / \text{Estatura}^2 \text{ (m)}$.</p>	<p>Tipo de variable:</p> <p>Cuantitativa</p> <p>Escala:</p> <p>Ordinal</p>	<p>Bajo Peso</p> <p>IMC <18.49</p> <p>Normal</p> <p>IMC 18.50 – 24.99</p> <p>Sobrepeso</p> <p>IMC 25.00 – 29.99</p> <p>Obesidad grado I</p> <p>IMC 30.00 – 34.99</p>

3.7 Técnicas e instrumentos de Recolección de Datos

3.7.1 Técnica de recolección de datos:

Se utilizará en la recolección de datos la técnica de la encuesta, es apropiada para la adquisición de modo rápido y eficaz de una amplia cantidad de datos sobre el tema de estudio.

3.7.2 Instrumentos de recolección de datos:

3.7.2.1 En cuanto a la primera variable se utilizara el instrumento de Estrella y Machacuay , se utilizara en la variable hábitos alimentarios durante el confinamiento en los trabajadores, donde tiene una naturaleza cualitativa politómica ordinal, está constituido por las siguientes dimensiones: hábitos alimentarios saludables y hábitos alimentarios no saludables.

3.7.2.2 En cuanto a la segunda variable, se utilizará el instrumento de valoración de medidas antropométricas según OMS, se utilizará el Tallímetro y balanza digital, teniendo como indicadores el peso, talla e IMC.

3.7.3 Validación

La validez del instrumento que se va a aplicar se desarrolló a través de un análisis factorial. Los valores factoriales se colocan entre 0,797 y 0,794 siendo muy significativo, estos resultados indican que el instrumento es aceptable.

3.7.4 Confiabilidad

3.7.4.1 Para evaluar la confiabilidad de hábitos alimentarios se realizó una prueba, el cual concede el resultado por medio del coeficiente de Alfa de cronbach que calcula la consistencia interna del instrumento la cual permitirá ver la confiabilidad. Los resultados obtenidos son de 0.974 el resultado obtenido indica que es aceptable el instrumento de acuerdo con George y Mallery.

3.8 Procesamiento y Análisis de datos

Este proyecto de investigación se presentará en el comité de ética de la UPNW quienes evaluarán el proyecto para su aprobación. Aceptado el proyecto, se presentará a la Gerencia de la Clínica Control Vital solicitando su aprobación para su ejecución, en la cual se coordinará con la administración para que nos facilite el ingreso y estar en contacto con los trabajadores, brindándole confiabilidad de su participación. Se evaluará y seleccionará a los trabajadores que cumpla con los principios de selección, se concluirá a realizar la encuesta y la obtención de datos.

3.9 Aspectos Éticos

Esta investigación está enmarcada en el espacio de la salud, se tuvo en cuenta las pautas éticas para garantizar su protección de las personas al realizar el estudio, donde se aplicó el consentimiento informado a los trabajadores, informando del estudio a realizar. Los aspectos éticos se utilizaron de la siguiente forma:

Principio de autonomía: Es la capacidad donde la persona está libre de tomar la decisión si participara en la investigación, todas las personas deben ser tratadas como seres autónomos, en el momento de la investigación se debe respetar la decisión del participante (31). Se les pedirá su autorización voluntaria para la entrevista y responder las preguntas dadas, se les proporcionará el consentimiento informado a los trabajadores, se respetará si el trabajador desea ser parte del estudio, se sostendrá la confiabilidad total de los datos proporcionados. No se divulgarán las respuestas brindadas. Previo consentimiento informado.

Principio de beneficencia: En este principio tiene la intención de crear un beneficio al participante y hace alusión al no ocasionar daño a la persona en la investigación, la beneficencia hace el bien al otro y elimina el daño (32). El estudio permitirá identificar la relación que existe entre las variables hábitos alimentarios y estado nutricional de los trabajadores de la Clínica Control Vital que por ser inédito es beneficioso.

Principio de no maleficencia: Hace énfasis de no hacer el mal, un agravio e implicar a una exposición al participante en el estudio donde participe los seres humanos (33). No se dañará ni a los trabajadores ni a la imagen de la clínica.

Principio de justicia: La importancia de este principio ético tiene que ver con aquellas acciones que afectan a las personas; garantiza la igualdad de los derechos humanos, resalta al trato justo y no a la discriminación a todas las personas en la investigación a realizar (30). Los trabajadores tendrán derecho decidir si participan o no en este estudio, también se considerará como participantes que deben recibir un buen trato, atención y respetar a su respuesta dada para el estudio.

CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

Gráfico N°1. Hábitos alimentarios durante el confinamiento en los trabajadores de la Clínica Control Vital -2021.

	Frecuencia	Porcentaje
No saludables	14	17,50%
Medianamente saludables	66	82,50%
Total	80	100,00%

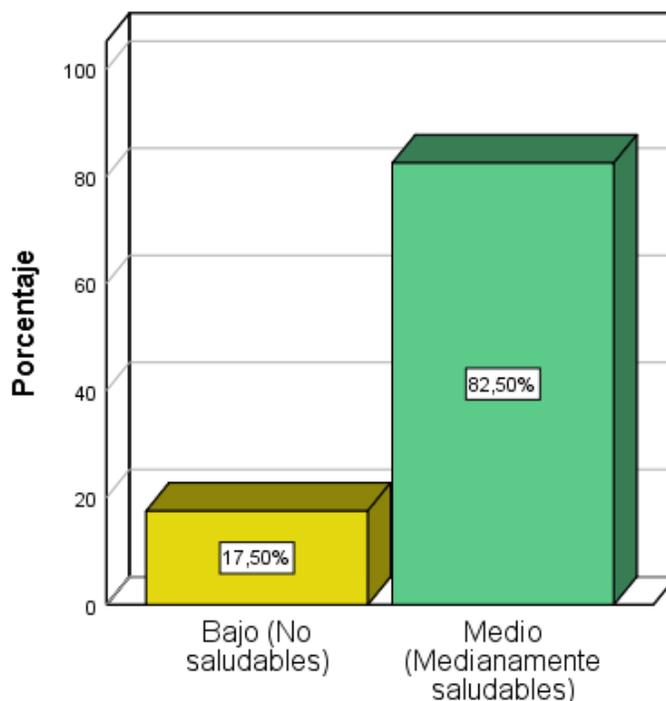


Gráfico N° 1. Nivel de Hábitos alimentarios

En el gráfico se observa que el 82,50% de los trabajadores de la Clínica Control Vital tienen hábitos alimentarios Medianamente saludables y un 17,50% de los trabajadores de la Clínica Control Vital tienen hábitos alimentarios no saludable.

Tabla N°2. Hábitos alimentarios según su dimensión hábitos alimentarios saludables durante el confinamiento en los trabajadores de la Clínica Control Vital -2021.

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	21	26,25%
Medianamente saludable	59	73,75%
Total	80	100,00%

Con relación a hábitos alimentarios según su dimensión hábitos alimentarios saludables se encontró que los hábitos alimentarios que más predomina en los trabajadores de la Clínica Control Vital son Medianamente saludables 73.75%, seguido por hábitos alimentarios No saludables con un 26,25%.

Tabla N°2. Hábitos alimentarios según su dimensión hábitos alimentarios no saludables durante el confinamiento en los trabajadores de la Clínica Control Vital -2021.

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	20	25,00%
Medianamente saludable	59	73,75%
Saludable	1	1,25%
Total	80	100,00%

Con relación a los hábitos alimentarios según su dimensión hábitos alimentarios no saludables se encontró que los hábitos alimentarios que más predominan en los trabajadores de la Control Vital son Medianamente saludables 73,75%, seguido por hábitos alimentarios No saludables 25,00% mientras que el nivel Saludable presenta 1.25%.

Gráfico N°2. Estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la Clínica Control Vital -2021.

	Frecuencia	Porcentaje
Obesidad grado I (30 - 34.99)	21	26,25%
Sobrepeso (25.00 - 29.99)	36	45,00%
Normal (18.50 - 24.99)	23	28,75%
Total	80	100,00%

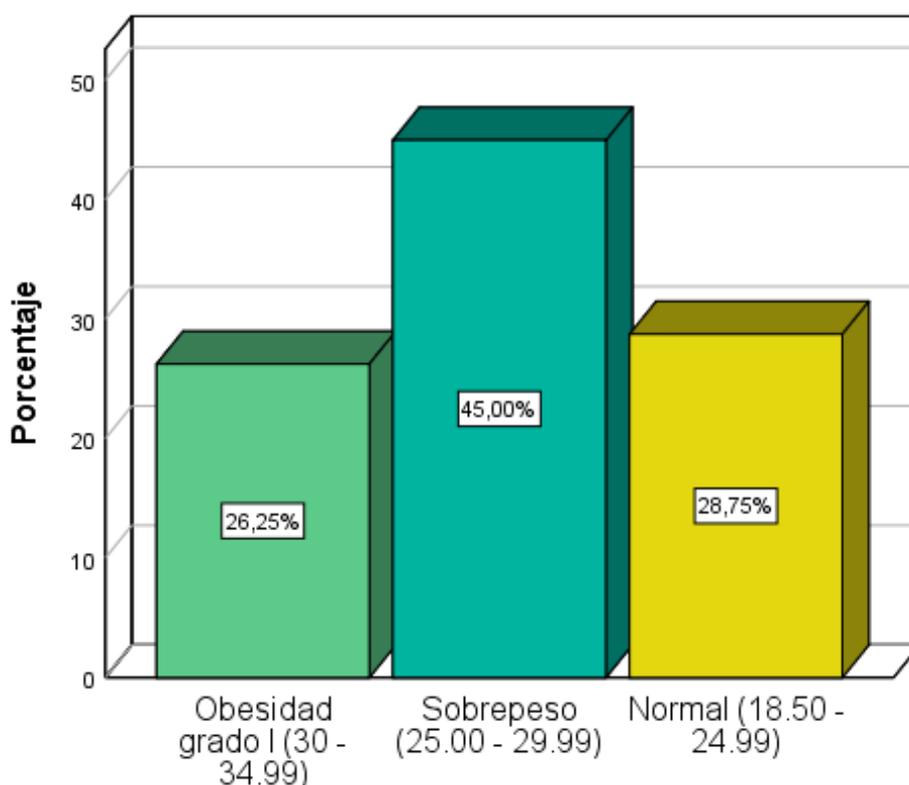


Gráfico N° 2. Estado nutricional

Respecto al estado nutricional de los trabajadores de la Clínica Control Vital, se puede encontrar que el 45,00% tienen sobrepeso, seguido de un 28,75% que tienen un peso normal y un 26,25% presentan obesidad grado I.

4.1.2. Prueba de hipótesis

Tabla 3. Pruebas de normalidad para las dimensiones y variables de estudio

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estado nutricional	,226	80	,000	,809	80	,000
Hábitos alimentarios saludables	,461	80	,000	,549	80	,000
Hábitos alimentarios no saludables	,448	80	,000	,597	80	,000
Hábitos alimentarios	,501	80	,000	,460	80	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Decisión de prueba paramétrica: Debido a que 80 individuos es una cantidad de muestra mayor a 50, se procedió a evaluar la normalidad con la prueba de Kolmogórov-Smirnov. Además, dado que ninguno de los valores de significancia es superior a 0,05, se rechaza la hipótesis nula de normalidad, afirmando que los datos provienen de una población distribuida sin normalidad por lo que se utilizará la prueba no paramétrica de Correlación de Rho de Spearman.

Tabla 4. Escala de valores del coeficiente de correlación

Rango	Relación
- 1	Correlación negativa grande y perfecta
-0,9 a -0,99	Correlación negativa muy alta.
-0,7 a -0,89	Correlación negativa alta
-0,4 a -0,69	Correlación negativa moderada
-0,2 a -0,39	Correlación negativa baja.
-0,01 a - 0,19	Correlación negativa muy baja.
0.0	Correlación nula
0,01 a 0,19	Correlación positiva muy baja.
0,2 a 0,39	Correlación positiva baja.
0,4 a 0,69	Correlación positiva moderada.
0,7 a 0,89	Correlación positiva alta
0.9 a 0,99	Correlación positiva muy alta.
1	Correlación positiva grande perfecta

Fuente: Modificado de Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P.

Hipótesis general: Existe relación significativa entre Hábitos alimentarios y el Estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la Clínica Control Vital – 2021

Hipótesis estadística:

H0: No existe relación significativa entre hábitos alimentarios y el estado nutricional.

H1: Existe relación significativa entre hábitos alimentarios y el estado nutricional.

Nivel de significancia: $\alpha = 0.05 = 5\%$ de margen máximo de error.

Regla de decisión: $p \geq \alpha \rightarrow$ Se acepta la Hipótesis nula H0.

$P < \alpha \rightarrow$ Se rechaza la Hipótesis nula H0.

Prueba estadística

Tabla 5. Pruebas de Correlación de Spearman entre los Hábitos alimentarios y el Estado nutricional

Rho de Spearman		Estado nutricional	Hábitos alimentarios
Estado nutricional	Correlación de correlación	1	,632**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	80	80
Hábitos alimentarios	Correlación de correlación	,632**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	80	80

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Conclusión: Dado que existe relación entre Hábitos alimentarios y el Estado nutricional ($p=0,000 < 0,050$), el valor de la prueba (Rho=632) nos indica un grado de relación moderado directo, entendiéndose que cuando los Hábitos alimentarios se elevan o mejoran, el Estado nutricional también crece o mejora.

Hipótesis específica 1: Existe relación significativa entre Hábitos alimentarios en su dimensión Hábitos alimentarios Saludables con el Estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la clínica control vital – 2021.

Hipótesis estadística:

H0: No existe relación significativa entre Hábitos alimentarios en su dimensión Hábitos alimentarios Saludables con el estado nutricional.

H1: Existe relación significativa entre Hábitos alimentarios en su dimensión Hábitos alimentarios Saludables con el estado nutricional.

Nivel de significancia: $\alpha = 0.05 = 5\%$ de margen máximo de error.

Regla de decisión: $p \geq \alpha \rightarrow$ Se acepta la Hipótesis nula H0.

$P < \alpha \rightarrow$ Se rechaza la Hipótesis nula H0.

Prueba estadística

Tabla 6. Pruebas de Correlación de Spearman entre los Hábitos alimentarios Saludables y el Estado nutricional

Rho de Spearman		Estado nutricional	Hábitos alimentarios Saludables
	Correlación de correlación	1	,665**
Estado nutricional	Sig. (bilateral)		,000
	N	80	80
Hábitos alimentarios	Correlación de correlación	,665**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
Saludables	N	80	80

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Conclusión: Dado que existe relación entre Hábitos alimentarios y el Estado nutricional ($p=0,000 < 0,050$), el valor de la prueba ($Rho=0,665$) nos indica un grado de relación moderado y directo, entendiéndose que cuando los Hábitos alimentarios se elevan o mejoran, el Estado nutricional también crece o mejora.

Hipótesis específica 2: Existe relación significativa entre Hábitos alimentarios en su dimensión Hábitos alimentarios No saludables con el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la clínica control vital – 2021.

Hipótesis estadística:

H0: No existe relación significativa entre Hábitos alimentarios en su dimensión Hábitos alimentarios No saludables con el estado nutricional.

H1: Existe relación significativa entre Hábitos alimentarios en su dimensión Hábitos alimentarios No saludables con el estado nutricional.

Nivel de significancia: $\alpha = 0.05 = 5\%$ de margen máximo de error.

Regla de decisión: $p \geq \alpha \rightarrow$ Se acepta la Hipótesis nula H0.

$P < \alpha \rightarrow$ Se rechaza la Hipótesis nula H0.

Prueba estadística

Tabla 7. Pruebas de Correlación de Spearman entre los Hábitos alimentarios No Saludables y el Estado nutricional

Rho de Spearman		Estado nutricional	Hábitos alimentarios No saludables
Estado nutricional	Correlación de correlación	1	-,796**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	80	80
Hábitos alimentarios No saludables	Correlación de correlación	-,796**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	80	80

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Conclusión: Dado que existe relación entre Hábitos alimentarios No saludables y el Estado nutricional ($p=0,000 < 0,050$), el valor de la prueba ($Rho=-0,796$) nos indica un grado de relación alto e inverso, entendiéndose que cuando los Hábitos alimentarios No saludables se incrementan, el Estado nutricional empeora.

4.1.3. Discusión de resultados

Los hábitos alimentarios son conductas y actitudes que posee un individuo al instante de consumir un alimento de acuerdo a su preferencia, los cuales deberían aportar nutrientes y la suficiente energía que nuestro cuerpo necesita para desarrollar las actividades físicas en la vida diaria. (17)

El estado nutricional permite conocer la situación en la que se encuentra el individuo con la ingesta y adaptación de los nutrientes tras su régimen alimentario, teniendo como dimensiones las medidas antropométricas, exploración física, antecedentes nutricionales y prueba de laboratorio. (26)

De acuerdo al objetivo general de la investigación: Determinar cuál es la relación entre los **Hábitos alimentarios y el Estado nutricional** durante el confinamiento en los trabajadores de la Clínica Control Vital – 2021, se halló que existe una relación significativa entre los **Hábitos alimentarios y el Estado nutricional** de los trabajadores objeto de estudio. Resultados similares obtuvo el estudio de Gantu P y Gisela I (14), donde señalan que un 78,9% tiene hábitos alimentarios no saludables, seguido del 21,1% que tienen hábitos alimentarios saludables según su IMC, el 38,9% tienen un IMC normal, mientras que el 45,6% tienen sobrepeso y 15,6 % tienen como resultado Obesidad. Encontrando una relación entre las dos variables hábitos alimentarios y estado nutricional. El estudio de Ramirez M y Siva R(15), también concluyo que el estudio de hábitos alimentarios e índice de masa corporal, se tuvo como conclusión estadística que tiene relación significativa ($p < 0.05$) de los trabajadores administrativos.

De acuerdo al primer objetivo específico de la investigación: Determinar cuál es la relación entre los **Hábitos alimentarios Saludables y el Estado nutricional** durante el confinamiento en los trabajadores de la Clínica Control Vital – 2021, se halló que existe una relación significativa entre los **Hábitos alimentarios Saludables y el Estado nutricional** de los trabajadores objeto de estudio. Entre los aspectos positivos que rescatan Ramírez y Silva (15) de su propio estudio, se encuentra que cerca del 59% de los empleados oficinistas ingieren sus tres comidas principales, así como cerca del 67% tiene por costumbre comer a media mañana, y

cerca del 56% bebe a partir de 5 vasos de agua a diario como mínimo, remarcan que existen intervalos de 4 a 6 horas entre las tres comidas principales, y además que, si bien tiene el buen hábito en su mayoría de desayunar y cenar en sus hogares (85% y 90% respectivamente), solo el 53% de ellos almuerza en su casa, lo que reduce este buen hábito para la mitad de los trabajadores en las áreas administrativas de la universidad evaluada.

De acuerdo al segundo objetivo específico de la investigación: Determinar cuál es la relación entre los **Hábitos alimentarios No saludables y el Estado nutricional** durante el confinamiento en los trabajadores de la Clínica Control Vital – 2021, se halló que existe una relación significativa entre los **Hábitos alimentarios No saludables y el Estado nutricional** de los trabajadores objeto de estudio. Resultados similares tuvo Toledo (16) donde señaló que en la variable estado nutricional los choferes tienen sobrepeso el 32% según IMC, el 54% de los choferes presenta obesidad I y el 8% de los trabajadores tienen obesidad II. De acuerdo a los hábitos alimenticios, el 53% de los choferes tienen unos hábitos alimentarios no saludables y el 46% de los choferes tienen unos hábitos alimentarios regular y pocos saludables.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- El 82,50% de los trabajadores encuestados observa que tienen Hábitos alimentarios medianamente saludables. Asimismo, un 17,50% de los trabajadores presentan Hábitos alimentarios no saludables.
- El 45,00% de los trabajadores encuestados cuentan con sobrepeso, seguido de un 28,75% que tienen un peso normal y un 26,25% presentan obesidad grado I.
- Existe entre Hábitos alimentarios Saludables y el Estado nutricional una relación significativa ($p=0,000<0,050$), moderada y directa ($Rho=0,665$), es decir que a medida que los Hábitos alimentarios Saludables se incrementan, el Estado nutricional mejora.
- Existe entre Hábitos alimentarios No saludables y el Estado nutricional una relación significativa ($p=0,000<0,050$), alta e inversa ($Rho=-0,796$), es decir que a medida que los Hábitos alimentarios No saludables se incrementan, el Estado nutricional empeora.

5.2. Recomendaciones

- En base a los resultados de la presente investigación, se sugiere el área de recursos humanos de la Clínica Control Vital formule estrategias y/o programas encaminados a promover los hábitos alimentarios de los trabajadores.
- Implementar talleres que promueven el conocimiento sobre los hábitos alimentarios, que permita discriminar los aspectos positivos y negativos para mejorar los hábitos alimentarios de los trabajadores.
- Se debería de confeccionar una rutina programada con visitas de los profesionales de salud con el fin de recibir las indicaciones para una mejora de su índice de masa corporal.

- Es recomendable que los trabajadores participaran de una autoevaluación permanente de las alteraciones de su peso a fin de no perjudicar su salud.
- Es preciso diseñar programas de concientización e información para que se lleven a cabo acciones de control del estado nutricional periódicamente aplicada a los trabajadores y sus familias, así como información de los riesgos de los malos hábitos alimentarios y por el contrario reforzar los beneficios del ejercicio y actividad deportiva.
- Incorporar presentación de talleres de hábitos alimentarios saludables, para promocionar alimentación saludable y actividad física para reducir la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los trabajadores.

REFERENCIAS

1. Organización de la Salud. La República. Perú tiene altos índices de obesidad. [Internet]. 2016 [citado 16 Abril 2021]. Disponible desde: <https://larepublica.pe/sociedad/948108-oms-79-de-peruanos-tieneexceso-de-peso-por-malos-habitos-alimenticios>.
2. FEN. Fundación Española de la Nutrición. Hábitos alimentarios. [Internet] 2014. [citado 16 Abril 2021] Disponible desde: <http://www.fen.org.es/blog/habitosalimentarios/>
3. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Análisis de salud: Hábitos alimentarios. 2016 [Internet]. [citado 16 Abril 2021]. Disponible desde: https://www.inei.gob.pe/media/inei_en_los_medios/16-jun-La-Republica18.pdf
4. Martínez R, et al. Evaluación de estado nutricional de un grupo de estudiantes mediante parámetros dietéticos y de composición corporal. Madrid 2005. [Tesis]. citado 15 Abril]. Disponible desde: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112005000400006
5. OMS. (2017). Obesidad y Sobrepeso. [Internet]. [Citado 16 Abril 2021]. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>
6. Álvarez D, Sánchez J, Gómez G, Tarqui C. Sobrepeso y obesidad: prevalencia y determinantes sociales del exceso de peso en la población peruana (2009-2010). [Internet]. Perú. [citado 26 Abril 2021]. 2012;29(3):303-13 Disponible desde: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36325041003>
7. Rinat R, et al. Estilo de vida y estado nutricional de trabajadores en empresas públicas y privadas de dos regiones de Chile. 2008. Nov 11.[Tesis]. [Citado 15 Abril 2021]. Disponible desde: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S003498872008001100006&script=sci_arttext

8. Gimeno E. Medidas empleadas para evaluar el estado nutricional. OFFFARM [Internet]. Mar 2003 [citado 15 Abril 2021];22 (3):[aprox. 5 p.]. Disponible desde: <http://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13044456>
9. Fernández J, Aranda E, Córdoba M , Hernández LA, Rodríguez JA, Pérez F. Evaluación del estado nutricional de estudiantes adolescentes de Extremadura basado en medidas antropométricas. Nutr Hosp [Internet]. Mar 2014 [citado 15 Abril 2021];29(3):[aprox.9p.]. Disponible desde: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000300028&lng=es
10. Hernández. Índice de masa corporal según la OMS y la norma oficial mexicana 043-55A 2-2005: para el manejo integral de la obesidad. México 2013. [Internet]. [Citado 15 Abril 2021]. Disponible desde: <http://unpanutricion.blogspot.pe/2013/01/indice-de-masa-corporal-segun-la-oms-y.html>
11. Balmaceda s. Hábitos alimentarios y factores relacionados con el estado nutricional en trabajadores según el ámbito laboral de la prov. de la Rioja. Chile 2016. [Tesis]. [Citado 20 Abril 2021]. Disponible desde: http://repositorio.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/tesis/index/assoc/HASH01f1/484f2803.dir/BRC_TFI_Balmaceda_Shirley_Marcia.pdf
12. Auqui G, Chuya X. Hábitos alimenticios y estado nutricional de los conductores de la empresa de transporte urbano “Truraz”. Azogues 2017-2018. Ecuador. [Tesis]. [Citado 21 Abril 2021]. Disponible desde: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/30512/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>
13. Tinoco D. Valoración del estado nutricional en trabajadores de 18 – 65 años, pertenecientes a la empresa camaronera “INDMARZUL”, durante el periodo octubre 2017 - febrero del 2018. [Tesis]. [Citado 21 Abril 2021]. Disponible desde: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/10259/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-357.pdf>
14. Gantu P, Gisela I. Hábitos alimentarios y estado nutricional según índice de masa corporal en personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla, Callao -2019. Perú.[Internet]. [Citado 21 abril 2021]. Disponible

desde:

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/38267/Gantu_PGI.pdf?sequence=1&isAllowed=y

15. Ramirez M, Siva R. hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en trabajadores administrativos de la Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto; mayo – Noviembre 2018. Peru. [Tesis]. [Citado 21 Abril 2021]. Disponible desde: <http://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/3296/ENFERMERIA%20%20Carol%20Ram%C3%ADrez%20Mendoza%20%26%20Lely%20Janeth%20Silva%20Rodr%C3%ADguez%20.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
16. Toledo H. Hábitos alimentarios y consumo alimentario en relación al estado nutricional de los choferes de la empresa virgen de Fátima de la ciudad de Puno y Juliaca. [Tesis]. Peru 2016. [Citado 21 Abril 2021]. Disponible desde: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/2154/Toledo_Zela_Hely_Liliana.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Arriojas Y. “Ensayo: Las encuestas alimentarias. [Internet]. 2013. [Citado 21 Abril 2021]. Disponible desde: <https://www.clubensayos.com/Temas-Variados/La-EncuestasAlimentarias/527009.html>
18. Hidalgo, K. Hábitos alimentarios saludables. Costa Rica: Ministerio de Educación Pública. [Internet]. [Citado 21 Abril 2021]. Disponible desde: <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>
19. Orellana K. y Urrutia L. Evaluación del estado nutricional, nivel de actividad física y conducta sedentaria en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas [Tesis]. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Facultad de Ciencias de la Salud; 2013.
20. OMS. “Plan de acción para la preservación de la obesidad en la niñez y la adolescencia. [Internet]. 2014. [Citado 21 Abril 2021]. Disponible desde http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/79198/1/9789241505307_eng.pdf.

21. Hidalgo, K. Hábitos alimentarios saludables. Costa Rica: Ministerio de Educación Pública. [Internet]. [Citado 21 Abril 2021]. Disponible desde: <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>
22. Solis K. Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional Según Índice de Masa Corporal de los Adolescentes en la Institución Educativa 09 de Julio de la Provincia de Concepción en el Año 2015. [Tesis]. Huancayo, Universidad Peruana Los Andes , Nutrición Humana ; 2016.
23. Rojas, D. (2011) Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del colegio Cedit Ciudad Bolívar.[Tesis]. Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia.
24. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana [Internet]. Roma, Italia: 2015 [Citado el 22 de abril de 2021]. Disponible desde : <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
25. OMS. [Internet] Índice de masa corporal. [Citado 22 Abril 2021]. Disponible desde: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20%C3%ADndice%20de%20masa%20corporal,\(kg%2Fm2\).](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20%C3%ADndice%20de%20masa%20corporal,(kg%2Fm2).)
26. Hernández. Índice de masa corporal según la OMS y la norma oficial mexicana 043-55A 2-2005: para el manejo integral de la obesidad. México 2013. [Citado 22 Abril 2021]. Disponible desde: <http://unpanutricion.blogspot.pe/2013/01/indice-de-masa-corporal-segun-la-oms-y.html>
27. Mataix J. Nutrición y Alimentación Humana: situaciones fisiológicas y patológicas. Tomo 2. Editorial Océano-Ergon España. [internet]. 2005. [Citado 22 Abril 2021]. p. 751-800. Disponible desde: https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_07.pdf
28. Centro para el Control y Prevención de Enfermedades-CDC. El índice de masa corporal para adultos. Atlanta, -USA. [Internet]. Mayo, 2015. [Citado 22 Abril 2021]. Disponible desde:

https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/index.html

29. Carreño J. Consentimiento informado en investigación clínica: Un proceso dinámico. *Persona y Bioética* [Internet]. [Citado 07 de mayo de 2021]; 20(2): 232-243. Disponible desde : http://personaybioetica.unisabana.edu.co/index.php/personaybioetica/articulo/view/232/html_1
30. OMS. [Internet] Índice de masa corporal.[citado el 7 de mayo de 2021]. Disponible en: <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/index7.html>
31. Marasso N, Leonor O. La bioética y el principio de autonomía. *Facultad de Odontología* [Internet]. [citado el 7 de mayo de 2021]; 1(2):72-78 Disponible desde: revistas.unne.edu.ar/index.php/rfo/article/download/1651/1411
32. Siurana J. Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética intercultural. *Veritas* [Internet]. [citado el 07 de mayo de 2021];22:121-157. Disponible desde: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/veritas/n22/art06.pdf>
33. Arias S, Peñaranda F. La investigación éticamente reflexionada. *Facultad Nacional de Salud Pública* [Internet]. [citado 07 de mayo de 2021]; 33(3): 444-451 Disponible desde: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-386X2015000300015

Anexo 1

CUESTIONARIO DE HABITOS ALIMENTARIOS EN LOS TRABAJADORES (CHAET)

DATOS GENERALES

Edad: ____

Sexo:

Varón

Mujer

Estado civil:

Soltero

Conviviente

Viudo

Casado

Divorciado

Se le presenta una serie de frases donde usted identificara diferentes formas de actuar ante las situaciones difíciles o problemáticas. Podrá identificar usted la situación en la que se podría encontrar ahora y considerar que tiene estas características. Marque con un aspa (x) donde usted se puede identificar más su manera de COMPORTARSE EN ESTA SITUACIÓN. No existen respuestas buenas ni malas ya que cada persona consigue resolver sus problemas de diferente forma que considera más conveniente. Trate de contestar con la mayor veracidad.

Nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Siempre
1	2	3	4

Ítems	1	2	3	4
1. ¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?				
2. ¿Añades sal a las comidas en la mesa?				
3. ¿Consumes más de 1 vaso de gaseosa a la semana?				
4. ¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?				

5. ¿Comes como mínimo 3 frutas al día?				
6. ¿Comes como mínimo 2 tipos de verduras verdes al día?				
7. ¿Acostumbras comer al día 3 comidas principales y 1 refrigerio?				
8. ¿Comes en tu refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogur?				
9. ¿Sueles consumir leche, yogur o queso bajo en grasa o "light"?				
10. ¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?				
11. Consumo vísceras (hígado, riñones, panza, otros) al menos una vez por semana.				
12. En tu familia, acostumbrar a comer sangre (morcillo) regularmente.				
13. ¿Consumes embutidos (jamonada, mortadela, jamón, salchicha, tocino)?				
14. Diariamente consumo refrescos, gaseosas o bebidas dietéticas.				
15. Todo lo que consumo tiene que ser Light y bajo en grasas y harinas.				
16. Consumes comidas ricas en grasas y frituras.				
17. Acostumbro a tomar desayunos ligeros y luego un intermedios de sandwiches o hamburguesas.				
18. ¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla?				
19. Suelo comprar galletas dulces, chocolates y caramelos en el receso.				
20. ¿Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hotdog, tacos, alitas, salchipapa, etc.?)				

ANEXO 2

FORMULARIO DE ESTADO NUTRICIONAL

Buen día, permíteme presentarme soy la alumna de enfermería de la Universidad Nobert Wiener, tenemos la autorización de la Gerencia esta clínica para aplicar nuestro instrumento de medición, el Tallímetro y Balanza que permitirá tallarlo y pesarlo. El objetivo de esta es obtener datos sobre su estado nutricional.

Medidas Antropométricas	Valor Antropométrica
Peso:	
Talla:	
IMC:	

CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DEL CIE-VRI

Instituciones : Universidad Privada Norbert Wiener

Investigadores : Sandy Sayury Sivipaucar Mamani

Título : **Hábitos alimentarios relacionado con el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la Clínica Control vital – 2021**

Propósito del Estudio: Estamos invitando a usted a participar en un estudio llamado: “Hábitos alimentarios relacionado con el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la Clínica Control vital – 2021”. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener, **Sandy Sayury Sivipaucar Mamani**. El propósito de este estudio es Determinar cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la Clínica Control Vital – 2021. Su ejecución ayudará/permitirá conocer los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los trabajadores y si hay relación en ambas variables.

Procedimientos:

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

- Se explicará a los trabajadores como será el proceso de la recolección de datos.
- Se le brindará este documento para su autorización y coloque su firma.
- Se le brindará el instrumento de investigación con las preguntas la cual marcara de acuerdo a su conveniencia.

La encuesta puede demorar unos 25 minutos. La información que usted nos brinde estará protegida, los resultados serán publicados donde usted no será identificado.

Riesgos:

Su participación en el estudio no tendrá ningún riesgo para su persona e integridad, ya que será anónimo.

Beneficios:

Usted se beneficiará al obtener los resultados de su evaluación, para poder mejorar sus hábitos alimentarios y estado nutricional.

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 archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

Derechos del paciente:

Si usted se siente incómodo durante su participación, 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 la coordinadora de la investigación SANDY SAYURY SIVIPAUCAR MAMANI (número de teléfono: 974973559) o al Comité de Ética 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.

Participante:

Nombres

DNI:



Investigador

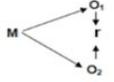
Sandy Sayury Sivipaucar Mamani

DNI: 71398311

5.2 Matriz de consistencia

ANEXOS

ANEXO Nº 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p>Problema general ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la Clínica Control Vital – 2021?</p> <p>Problemas específicos ¿Cómo se relaciona hábitos alimentarios en su dimensión hábitos alimentarios saludables con el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la clínica control vital – 2021? ¿Cómo se relaciona</p>	<p>Objetivo general Determinar cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la Clínica Control Vital – 2021.</p> <p>Objetivos específicos Determinar la relación hábitos alimentarios en su dimensión hábitos alimentarios saludables con el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la clínica control vital – 2021.</p>	<p>Hipótesis general H.A: Existe relación significativa entre hábitos alimentarios y el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la Clínica Control Vital – 2021. H.N: No existe relación significativa entre hábitos alimentarios y el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la Clínica Control Vital – 2021.</p> <p>Hipótesis específicas H.A: Existe relación significativa entre hábitos alimentarios en su dimensión hábitos alimentarios saludables con el estado nutricional durante el</p>	<p>Variable 1</p> <p>HABITOS ALIMENTARIOS</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hábitos alimentarios saludables. ● Hábitos alimentarios no saludables. <p>Variable 2</p> <p>ESTADO NUTRCIONAL</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Medidas antropométricas 	<p>Tipo de investigación:</p> <p>Aplicada</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Método y diseño: Correlacional, porque implica conocer la relación que existe entre dos o más variables, en un contexto en particular”. (Hernández y Mendoza, 2018)</p> <p>Representación del diseño</p> 

<p>hábitos alimentarios en su dimensión hábitos alimentarios no saludables con el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la clínica control vital – 2021?</p>	<p>Determinar la relación de hábitos alimentarios en su dimensión hábitos alimentarios no saludables con el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la clínica control vital – 2021.</p>	<p>confinamiento en los trabajadores de la clínica control vital – 2021.</p> <p>H.N: No existe relación significativa entre hábitos alimentarios en su dimensión hábitos alimentarios no saludables con el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la clínica control vital – 2021.</p> <p>H.A: Existe relación significativa entre hábitos alimentarios en su dimensión hábitos alimentarios no saludables con el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la clínica control vital – 2021.</p> <p>H.N: No existe relación significativa entre hábitos alimentarios en su dimensión hábitos alimentarios no saludables con el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la clínica control vital – 2021.</p>		<p>Dónde:</p> <p>M: Muestra</p> <p>O1: Variable independiente: Cuidado de enfermería.</p> <p>O2: Variable dependiente: Satisfacción del usuario.</p> <p>r : Relación</p> <p>Población – Muestra</p> <p>La población estará conformada por los trabajadores de la Clínica Control Vital.</p> <p>La muestra será de acuerdo a criterios de inclusión.</p>
---	---	--	--	--

