



Universidad
Norbert Wiener

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Tesis

Estrés laboral y hábitos alimentarios en los trabajadores de Nutrición y
Dietética de una Clínica privada de Lima, 2025

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Nutrición y Dietética

Presentado por:

Autora: López Aguilar, Elva Mayra

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-2967-337X>

Asesora: Mg. León Cáceres, Johanna del Carmen

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7664-2374>

Lima – Perú

2026

	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01
		FECHA: 08/11/2022

Yo, LOPEZ AGUILAR ELVA MAYRA, egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Programa Académico de **Nutrición y Dietética** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “**Estrés laboral y hábitos alimentarios en los trabajadores de Nutrición y Dietética de una Clínica privada de Lima, 2025**” Asesorado por el docente: Mg. León Cáceres, Johanna Del Carmen. DNI: 45804138 ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7664-2374>, tiene un índice de similitud de (15%) (Quince) % con código ::14912:515601293 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma de autor 1
 ELVA MAYRA, LOPEZ AGUILAR
 DNI: 72088250

.....
 Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:



.....
 Firma
 LEÓN CÁCERES, JOHANNA DEL CARMEN
 DNI: 45804138

Lima, 16 de febrero de 2026

DEDICATORIA

A Dios, mi guía constante en este camino, por brindarme fortaleza, sabiduría y perseverancia para alcanzar esta meta. A mis abuelos, padres y hermanos, por su apoyo incondicional, amor y confianza en cada etapa de mi vida. De manera muy especial, dedico este logro a mi hermano Lenin. Sé que desde el cielo me acompañas; tu ausencia se ha transformado en el más grande de mis impulsos. Tu espíritu vive en cada paso que doy y en cada sueño que me esfuerzo por cumplir.

AGRADECIMIENTO

Agradezco con profundo fervor a Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de este camino, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad, por brindarme una vida llena de aprendizajes y experiencias.

A mis padres Lorenzo y Gladys, por ser mi motivación inagotable inculcándome valores y principios que fueron la base para formarme como profesional. Mi gratitud a mis hermanos Lenin, Kevin, André y Gabriela que sin duda alguna me han demostrado su amor. Mi agradecimiento más profundo a mi prima Yuly y Mateo, porque han fomentado en mí el deseo de superación y de triunfo en la vida lo que ha contribuido a la consecuencia de este logro.

Expreso mi más sincero agradecimiento a la Mg. Johanna Del Carmen León Cáceres, a mi asesora de tesis, por su orientación y su compromiso a lo largo de este proceso. Su profesionalismo y dedicación fueron elemental para la culminación de este proyecto.

Gracias a la universidad Norbert Wiener por brindarme formación académica y a todo el equipo docente por la orientación.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	i
AGRADECIMIENTO.....	ii
ÍNDICE GENERAL.....	iii
INDICE DE FIGURAS.....	v
INDICE DE TABLAS.....	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
INTRODUCCIÓN.....	ix
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.....	1
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.2. Formulación del problema.....	2
1.2.1. Problema general.....	2
1.2.2. Problemas específicos.....	2
1.3. Objetivos de la investigación.....	3
1.3.1. Objetivo general.....	3
1.3.2. Objetivos específicos.....	3
1.4. Justificación de la investigación.....	3
1.4.1. Teórica.....	3
1.4.2. Metodológica.....	4
1.4.3. Práctica.....	4
1.5. Limitaciones de la investigación.....	4
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	5
2.1. Antecedentes.....	5
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	5
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	7
2.2. Bases teóricas.....	9
2.3. Formulación de hipótesis.....	16
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	16
3.1. Método de la investigación.....	16
3.2. Enfoque de la investigación.....	17
3.3. Tipo de investigación.....	17

3.4. Diseño de la investigación.....	18
3.5. Población, muestra y muestreo.....	18
3.6. Variables y operacionalización.....	21
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	23
3.7.1. Técnica:	23
3.7.2. Descripción del instrumento.....	23
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos.....	24
3.9. Aspectos éticos	25
CAPÍTULO IV: ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	25
4.1. Cronograma de actividades (se sugiere utilizar el diagrama de Gantt).....	¡Error! Marcador no definido.
4.2.	
Presupuesto.....	¡Error!
Marcador no definido.	
CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	26
4.1. Resultados.....	26
4.1.1. Análisis de los Resultados	26
4.1.2. Prueba de hipótesis	32
4.1.3. Discusión de resultados	34
CAPÍTULO V:	40
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	40
5.1. Conclusiones.....	40
5.2. Recomendaciones	41
REFERENCIAS	42
ANEXOS	51
Anexo 1: Matriz de consistência	51
Anexo 2: Informe de Turnitin.....	53
Anexo 3: Instrumento de colecta de datos.....	¡Error! Marcador no definido.
Anexo 4: Fichas de Validación del instrumento.....	¡Error! Marcador no definido.
Anexo 5: Datos colectados en excel o SPSS.....	¡Error! Marcador no definido.
Anexo 6: Carta de autorización de la institución donde se ejecutó el estudio ..	¡Error! Marcador no definido.

Anexo 7: Formato de consentimiento informado.....**¡Error! Marcador no definido.**

Anexo 8: Aprobación del comité de ética**¡Error! Marcador no definido.**

INDICE DE GRAFICOS

Gráfico 1. Niveles del estrés laboral en los trabajadores de nutrición y dietética de una Clínica Privada de Lima 2025.	27
Gráfico 2. Niveles de hábitos alimentarios en los trabajadores de nutrición y dietética de una Clínica Privada de Lima 2025.	28
Gráfico 3. Niveles de hábitos alimentarios dimensión Conducta alimenticia en los trabajadores de nutrición y dietética de una Clínica Privada de Lima 2025.	29
Gráfico 4. Niveles de hábitos alimentarios dimensión Consumo de Alimentos en los trabajadores de nutrición y dietética de una Clínica Privada de Lima 2025.	30
Gráfico 5. Niveles de hábitos alimentarios dimensión Selección y lugar de ingesta de alimentos en los trabajadores de nutrición y dietética de una Clínica Privada de Lima 2025.	31

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Dimensiones del clima organizacional.....	11
Tabla 3. Niveles del estrés laboral en los trabajadores de nutrición y dietética de una Clínica Privada de Lima 2025.	26
Tabla 4. Niveles de hábitos alimentarios en los trabajadores de nutrición y dietética de una Clínica Privada de Lima 2025.	28
Tabla 5. Niveles de hábitos alimentarios dimensión Conducta alimenticia en los trabajadores de nutrición y dietética de una Clínica Privada de Lima 2025.	29
Tabla 6. Niveles de hábitos alimentarios dimensión Consumo de Alimentos en los trabajadores de nutrición y dietética de una Clínica Privada de Lima 2025.	30
Tabla 7. Niveles de hábitos alimentarios dimensión Selección y lugar de ingesta de alimentos en los trabajadores de nutrición y dietética de una Clínica Privada de Lima 2025.	31
Tabla 8. Correlación significativa de Hipótesis entre el estrés laboral y hábitos alimentarios en los trabajadores de nutrición y dietética de una Clínica Privada de Lima en 2025	32

RESUMEN

Si bien el estrés laboral y los hábitos alimenticio son causantes que influyen en la manera de vivir, especialmente en tiempos de emergencia sanitaria a una escala internacional. La finalidad del presente trabajo de investigación es demostrar la correlación que existe entre el estrés laboral y los hábitos alimenticios en los trabajadores del Servicio de Nutrición y Dietética de una Clínica Privada de Lima. La metodología empleada será el inductivo-deductivo y el enfoque, cuantitativo. El tipo del estudio será considerará correlacional, con diseño no experimental. La población será de 100 profesionales del Servicio de Nutrición y Dietética. Se considerará una muestra censal, es decir, la totalidad de la población, y un muestreo de conveniencia. Como técnica, se aplicará la encuesta, con dos cuestionarios de escala Likert, previamente validados por investigadores magistrados. La recopilación de información será analizada a través del programa estadístico SPSS y hojas de cálculo Excel.

Palabras Claves: Nivel de estrés, Hábitos alimentarios, trabajadores de nutrición y dietética, estado nutricional.

ABSTRACT

Although work-related stress and eating habits are factors that influence lifestyle choices, especially in times of global health emergencies, the purpose of this research is to demonstrate the relationship between work-related stress and eating habits among employees of the Nutrition and Dietetics Department of a private clinic in Lima. The methodology used will be inductive-deductive and the approach will be quantitative. The study will be correlational, with a non-experimental design. The population will be 100 professionals from the Nutrition and Dietetics Service. A census sample, that is, the entire population, and a convenience sample will be used. As a technique, the survey will be applied, with two Likert scale questionnaires, previously validated by magistrate researchers. The data collection will be analyzed using SPSS statistical software and Excel spreadsheets.

Key words: Stress level, eating habits, nutrition and dietetics workers, nutritional status.




15% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 14%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 14% Fuentes de Internet
- 1% Publicaciones
- 9% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	hdl.handle.net	4%
2	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	3%
3	Internet	repositorio.unap.edu.pe	2%
4	Internet	repositorio.ulcb.edu.pe	<1%
5	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-03-03	<1%
6	Internet	es.slideshare.net	<1%
7	Internet	repositorio.une.edu.pe	<1%
8	Internet	repositorio.upea.bo	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-06-01	<1%
10	Internet	docplayer.es	<1%
11	Internet	dspace.unl.edu.ec	<1%