



**Universidad
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

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

Tesis

Frecuencia de consumo de alimentos de los conductores de una empresa de
transportes en Ventanilla, Perú, 2025

**Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Nutrición y Dietética**

Presentado por:

Autora: Gonzales Huamani, Cindy

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1865-581X>

Asesora: Dra. Mauricio Alza, Saby Marisol

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7921-7111>

Lima – Perú

2025

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01

Yo, Cindy Gonzales Huamani 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 “Frecuencia de consumo de alimentos de los conductores de una empresa de transportes en Ventanilla, Perú, 2025” Asesorado por el docente: Saby Mauricio Alza, DNI 10138949, ORCID 0000-0001-7921-7111 tiene un índice de similitud de 11 (Once) % con código oid:::14912:520801105 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

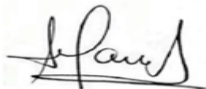
Así mismo:

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
 Cindy Gonzales Huamani
 DNI:47486498

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



.....
 Firma
 Saby Mauricio Alza
 DNI: 10138949

Lima, 26 de noviembre del 2025

ÍNDICE

	Páginas
Dedicatoria	6
Agradecimiento	7
Resumen	8
Abstract	9
Introducción	10
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	11
1.1. Planteamiento del problema	11
1.2. Formulación del problema	12
1.2.1. Problema general	
1.2.2. Problemas específicos	
1.3. Objetivos de la investigación	13
1.3.1. Objetivo general	
1.3.2. Objetivos específicos	
1.4. Justificación de la investigación	14
1.4.1. Justificación teórica	
1.4.2. Justificación metodológica	
1.4.3. Justificación práctica	
1.5. Limitaciones de la investigación	16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	17
2.1. Antecedentes de la investigación	17
2.2. Bases teóricas	22
2.3. Formulación de hipótesis	28
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	29
3.1. Método de la investigación	29
3.2. Enfoque de la investigación	29
3.3. Tipo de investigación	29
3.4. Diseño de la investigación	30

3.5. Población, muestra y muestreo	30
3.6. Variables y operacionalización	32
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	33
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	35
3.9. Aspectos éticos	35
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	36
4.1. Resultados	36
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados	36
4.1.2. Prueba de hipótesis	45
4.1.3. Discusión de resultados	45
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	49
5.1. Conclusiones	49
5.2. Recomendaciones	50
ANEXOS	58
Anexo 1: Matriz de consistencia	58
Anexo 2: Instrumentos	59
Anexo 3: Validez del instrumento	61
Anexo 4: Aprobación del Comité de Ética	64
Anexo 5: Formato del consentimiento informado	65
Anexo 6: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos	67
Anexo 7: Informe del asesor de TURNITIN	68

ÍNDICE DE TABLAS

	N°
Tabla N° 1: Características sociodemográficas de la población de estudio	38
Tabla N° 2: Frecuencia de consumo de alimentos según Grupos de alimentos	41
Tabla N° 3: Frecuencia de consumo de alimentos según Alimentos ultraprocesado	42
Tabla N° 4: Frecuencia de consumo de alimentos según Consumo de agua	43

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	N°
Gráfico N° 1: Frecuencia de consumo de alimentos según Consumo de azúcar	44
Gráfico N° 2: Frecuencia de consumo de alimentos según Consumo de sal	45

Dedicatoria

Dedico este gran logro a mis padres, quienes con su amor, esfuerzo y sacrificios me enseñaron a valorar el trabajo constante y a confiar en mis capacidades. A mi querida hermana Rosalía, por ser mi compañera de vida, por sus palabras de ánimo en los días difíciles y por recordarme siempre que nunca estoy sola. Su apoyo, cariño y ejemplo que me ha dado la fuerza para continuar aun cuando las dudas me detenían. A mi familia en general, por su paciencia y comprensión. Finalmente, me lo dedico a mí misma, por la perseverancia y la convicción de que los sueños se alcanzan con esfuerzo y fe.

Bach. Cindy Gonzales Huamani

Agradecimiento

En primer lugar, agradezco a dios por brindarme salud. Amor y trabajo y por siempre guiarme en cada paso académico que doy.

A mis queridos padres por su amor incondicional, esfuerzo y confianza, que me han acompañado en cada paso de mi vida, asimismo agradezco a mi compañero de vida, por su amor y comprensión y apoyo constante, que me dieron la fortaleza y la motivación para no rendirme y culminar con éxito esta etapa tan importante de mi vida.

De manera especial, agradezco a mi asesora Dra. Saby Marisol Mauricio Alza, por su orientación, paciencia y compromiso durante el desarrollo de este trabajo; sus consejos y enseñanzas fueron fundamentales para alcanzar este logro. Asimismo, expreso mi gratitud a todos mis docentes, quienes con su dedicación y exigencia contribuyeron de manera significativa a mi formación académica y profesional.

Finalmente, extendiendo también mi agradecimiento a mi Universidad Privada Norbert Wiener, por brindarme las herramientas, el espacio académico y las oportunidades que hicieron posible mi crecimiento personal y profesional.

Resumen

Introducción: La alimentación desempeña un papel fundamental en la salud de las personas; sin embargo, en los conductores de transporte, los hábitos suelen estar condicionados por las largas jornadas laborales, la falta de tiempo y el acceso limitado a opciones nutritivas, esto genera una dieta poco equilibrada, por el predominio de productos rápidos y procesados.

Objetivo: Identificar la frecuencia de consumo de alimentos de los trabajadores de la empresa de transportes en Ventanilla, Perú, durante el mes de julio de 2025. **Materiales y métodos:** Se desarrolló un estudio descriptivo, observacional, prospectivo y corte transversal. La muestra estuvo conformada por 40 conductores a quienes se le aplicó una encuesta con un cuestionario validado de frecuencia de consumo de alimentos considerando los grupos alimentarios, productos ultra procesados, así como la frecuencia de consumo de agua, azúcar y sal.

Resultados: El 72.5% de los conductores consumía carnes blancas con mayor frecuencia, mientras que el 65% reportó una ingesta insuficiente de verduras y el 62.5% un bajo consumo de lácteos, el 80% manifestó consumir frutas y cereales diarios. En relación con los alimentos ultra procesados, 67.5% declaró consumir gaseosas y snack de forma habitual. En cuanto a la hidratación, solo el 32.5% alcanzó recomendaciones de 6 a 8 vasos diarios de agua, el 50% consumió entre 2 y 3 vasos, y el 17.5% apenas 1 vaso. Finalmente, el 70% de los participantes reconoció un consumo excesivo de azúcar y sal, superando lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud. **Conclusiones:** Los conductores presentan una frecuencia de consumo poco equilibrada, con exceso de procesados y baja ingesta de alimentos frescos, lo que refuerza necesidad de promover estrategias de educación nutricional adaptadas a su realidad laboral.

Palabras clave: *frecuencia de consumo, grupos de alimentos, conductores de transporte*

Abstract

Introduction: Nutrition plays a fundamental role in people's health; however, in transport drivers, habits are often conditioned by long working hours, lack of time and limited access to nutritious options, this generates an unbalanced diet, due to the predominance of fast and processed products. **Objective:** To identify the food consumption frequency of workers at the transport company in Ventanilla, Peru, during the month of July 2025. **Materials and methods:** A descriptive, observational, prospective and cross-sectional study was carried out. The sample consisted of 40 drivers who were administered a validated food consumption frequency questionnaire considering food groups, ultra-processed products, as well as the frequency of consumption of water, sugar and salt. **Results:** 72.5% of drivers consumed white meat most frequently, while 65% reported insufficient vegetable intake and 62.5% low dairy consumption. 80% reported consuming fruits and grains daily. Regarding ultra-processed foods, 67.5% reported regularly consuming soft drinks and snacks. Regarding hydration, only 32.5% met the recommended intake of 6 to 8 glasses of water daily, 50% consumed between 2 and 3 glasses, and 17.5% barely 1 glass. Finally, 70% of participants reported excessive sugar and salt consumption, exceeding the World Health Organization recommendations. **Conclusions:** Drivers present an unbalanced consumption frequency, with excessive consumption of processed foods and low consumption of fresh foods, which reinforces the need to promote nutritional education strategies adapted to their work situation.

Keywords: *consumption frequency, food groups, transport drivers.*

Introducción

La alimentación es un componente esencial en la vida diaria, ya que influye directamente en el estado de salud, el rendimiento físico, y el bienestar emocional de las personas. Una dieta equilibrada permite cubrir los requerimientos nutricionales del organismo, prevenir enfermedades y mantener un estilo de vida saludable. Sin embargo, diversos factores sociales, culturales, económicos y laborales suelen condicionar la manera en que los individuos seleccionan sus alimentos y conforman sus hábitos alimentarios.

En el caso de los conductores de transporte público, esta realidad se vuelve aún más compleja. Sus largas jornadas laborales, que pueden extenderse hasta por más de 12 horas, los periodos prolongados al volante, la falta de horarios fijos para comer y acceso limitado a opciones saludables, los llevan a preferir alimentos de preparación rápida y de bajo costo, los cuales suelen ser altamente procesados y con escaso valor nutricional.

Diversas investigaciones nacionales e internacionales evidencian que los conductores presentan alto índices de obesidad y sobrepeso, además de un consumo frecuente de bebidas azucaradas, snack y comidas rápidas, acompañados de una baja ingesta de frutas, verduras y agua. Estos patrones no solo comprometen la salud de los propios conductores, repercutiendo en su rendimiento laboral y en la seguridad de los pasajeros que dependen de sus servicios.

El presente estudio tiene como propósito identificar la frecuencia de consumo de alimentos en los conductores de la empresa de transportes en Ventanilla durante el año 2025, considerando tanto los grupos de alimentos saludables como los productos ultra procesados, además de la ingesta de agua, azúcar y sal. Asimismo, aportar evidencia que permitan proponer acciones prácticas de educación nutricional y promoción de la salud con el objetivo de mejorar la frecuencia de consumo de alimentos de los trabajadores, reducir riesgos asociados a enfermedades crónicas, en consecuencia, favorecer una mejor calidad de vida y un mayor bienestar integral para los conductores y sus familias.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La forma en que una persona se alimenta está directamente relacionada con su calidad de vida. En el caso de los conductores de transporte público implica muchas horas al volante, poco tiempo para comer con calma y en un entorno que no siempre permite tomar decisiones saludables sobre la alimentación. Estas condiciones laborales suelen llevar a que los alimentos elegidos se basen más en la rapidez y el costo que en el valor nutricional, lo que a largo plazo puede afectar la salud física y emocional de los trabajadores.

Un estudio realizado en Ayacucho¹ reveló que más del 94 % de los conductores presentaban sobrepeso u obesidad, y el 98 % mostraba patrones alimentarios inadecuados, con jornadas laborales entre 11 y 16 horas. Esto refleja una realidad que puede ser compartida en otras regiones urbanas del país, como Ventanilla. Además, En Lima y Callao, un estudio del 2021 realizado con trabajadores del servicio de transporte público reveló que el 44 % presentaba sobrepeso y el 37 % obesidad. Además, muchos reportaron consumir snacks y bebidas azucaradas durante sus jornadas, que podían durar más de 12 horas. Estos datos reflejan la carga física y alimentaria que enfrentan los conductores diariamente².

El Studio ELANS también indicó que el consumo de frutas y verduras es muy bajo en zonas urbanas de Latinoamérica incluyendo el Perú³. Por otro lado, investigaciones como la de Páez et al. (2022), desde el estudio SALURBAL, han encontrado que los trabajadores con mayores tiempos de traslado consumen menos vegetales y más bebidas azucaradas⁴. Este hallazgo se relaciona directamente con el estilo de vida de los conductores de transporte urbano.

En Perú, la situación es aún más preocupante si se considera que solo el 10 % de los adultos consume frutas y verduras en niveles adecuados⁵. Estas deficiencias nutricionales, combinadas con una alta carga laboral, hacen urgente estudiar la frecuencia real de consumo de alimentos en poblaciones como la de los conductores. A esto se suma que el consumo habitual de productos ricos en azúcar y grasas no solo es común entre la población general, sino que está incentivado por la publicidad. Un análisis del contenido televisivo peruano indicó que el 46.9% de los alimentos y bebidas publicitados para niños y adolescentes superaban los límites recomendados en nutrientes críticos, lo que refuerza hábitos poco saludables también entre adultos⁶.

A pesar las investigaciones, todavía no hay estudios que analicen específicamente como es la frecuencia de consumo de alimentos, bebidas, azúcar, agua y sal en los conductores del distrito de Ventanilla. Esta falta de evidencia limita las posibilidades de implementar acciones de promoción de la salud acorde con su realidad laboral y cultural. Por ello, resulta necesario abordar esta problemática desde un enfoque nutricional que permita entender su frecuencia alimentaria y contribuir a su bienestar integral.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

- ¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos de los trabajadores de la empresa de transportes en Ventanilla, Perú, durante el mes de julio de 2025?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos según grupos de los trabajadores de la empresa de transportes en Ventanilla, Perú, durante el mes de julio de 2025?
- ¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados de los trabajadores de una empresa de transportes en Ventanilla, Perú, durante el mes de julio de 2025?
- ¿Cuál es la frecuencia de consumo de agua de los trabajadores de una empresa de transportes en Ventanilla, Perú, durante el mes de julio de 2025?
- ¿Cuál es la frecuencia de consumo de azúcar de los trabajadores de una empresa de transportes en Ventanilla, Perú, durante el mes de julio de 2025?
- ¿Cuál es la frecuencia de consumo de sal de los trabajadores de una empresa de transportes en Ventanilla, Perú, durante el mes de julio de 2025?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

- Identificar la frecuencia de consumo de alimentos de los trabajadores de la empresa de transportes en Ventanilla, Perú, durante el mes de julio de 2025

1.3.2. Objetivos específicos

- Describir la frecuencia de consumo de alimentos según grupos de los trabajadores de una empresa de transportes en Ventanilla, Perú, durante el mes de julio de 2025
- Describir la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados de los trabajadores de una empresa de transportes en Ventanilla, Perú, durante el mes de julio de 2025

- Describir la frecuencia de consumo de agua de los trabajadores de una empresa de transportes en Ventanilla, Perú, durante el mes de julio de 2025
- Describir la frecuencia de consumo de azúcar de los trabajadores de una empresa de transportes en Ventanilla, Perú, durante el mes de julio de 2025
- Describir la frecuencia de consumo de sal de los trabajadores de una empresa de transportes en Ventanilla, Perú, durante el mes de julio de 2025

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

La frecuencia de consumo de alimentos influye directamente en la salud y el bienestar de las personas, en el caso de los conductores de transporte público, este aspecto es de relevancia significativa, por las jornadas laborales extensas, que no les permiten disponer de tiempo suficiente para comer, además del acceso limitado a opciones saludables. Como consecuencia, su alimentación en muchos casos es poco balanceada. Muchos de ellos consumen alimentos procesados, gaseosas o comidas rápidas, lo cual, con el tiempo, podría incrementar el riesgo de desarrollar enfermedades.

Estudiar cómo se alimentan los conductores de transporte permite entender su realidad cotidiana e identificar puntos clave para mejorar sino también identificar puntos clave para mejorar su salud desde un enfoque preventivo. Nuestra investigación se sustenta en teorías que explican cómo el entorno, el estilo de vida y las condiciones laborales afectarán las decisiones alimentarias.

Por ello, conocer la frecuencia con la que estos trabajadores consumen ciertos alimentos aportando información valiosa para promover una mejor calidad de vida, tanto a nivel laboral como personal.

1.4.2. Metodológica

Para llevar a cabo nuestra investigación se aplicó un enfoque metodológico cuantitativo de carácter descriptivo, con el objetivo de indagar y comprender en profundidad la frecuencia de consumo de alimentos de los conductores de una empresa de transporte ubicada en Ventanilla, Perú. Este proyecto tuvo un enfoque transversal, ya que se llevó en un momento específico del tiempo, sin alterar la rutina laboral de los participantes.

Utilizamos cuestionario como instrumento la cual fue validada, y nos permitió captar directamente las experiencias, percepciones y conductas alimentarias desde la perspectiva de los propios conductores.

La guía de preguntas estructurada contenidas en el cuestionario nos permitió obtener la información de forma directa las experiencias, percepciones y conductas alimentación elaborada considerando su entorno cotidiano, empleando un lenguaje claro y adaptado a su realidad sociocultural. Además, fue revisada por especialistas de nutrición y sometida a una prueba piloto, con el fin de garantizar su coherencia, comprensión y relevancia.

Este proyecto buscó obtener una visión profunda y contextualizada de la situación alimentaria del grupo estudiado, lo cual facilita la formulación de estrategias o intervenciones pertinentes, alineadas con sus necesidades reales y condiciones de trabajo.

1.4.3. Práctica

El proyecto proporciona información objetiva y relevante para sectores de salud y el bienestar de los conductores de transportes en Ventanilla. A través del análisis de la frecuencia con la que se consumen distintos tipos de alimentos, se puede obtener una visión clara de sus hábitos alimentarios, lo que permite identificar posibles excesos o deficiencia nutricionales. Los resultados obtenidos pueden ser de gran ayuda para la empresa ya que ofrecen información valiosa para implementar estrategias que promuevan una alimentación más equilibrada entre sus trabajadores. Asimismo, esta información sirve como base para que profesionales en nutrición desarrollen talleres o recomendaciones personalizadas, considerando las exigencias y rutinas de los conductores.

Este proyecto buscó tener un impacto positivo en la vida cotidiana de los conductores, al aportar herramientas que contribuyan a la prevención de enfermedades asociadas a una alimentación inadecuada y a la mejora de su calidad de vida lo que también se refleja en un mejor desempeño laboral.

1.5. Limitaciones de la investigación

La investigación se llevó a cabo en el mes de junio del año 2025. El estudio se desarrolló en una empresa de transporte situada en el Proyecto piloto en el distrito de Ventanilla. Cabe señalar que los gastos relacionados con la investigación fueron cubiertos íntegramente por la propia investigadora.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Antecedentes nacionales

López D, et al., (2023), En su investigación tuvieron como objetivo “determinar los hábitos alimentarios de personas adultas de 18 años o más durante el estado de emergencia por COVID – 2019 en una urbanización del distrito de lima, Perú”, por lo que participaron 262 personas mayores de 18 años que pertenecían a una urbanización de Lima, Perú y como resultado se encontró que el 58,8% tenía hábitos alimenticios inadecuados evidenciando un alto consumo calórico, siendo la población femenina la predominante y el grupo etario de 18-44 años de mayor incidencia, durante el estado de emergencia en el año 2022. En suma, estos hallazgos destacan la necesidad de intervenciones nutricionales orientadas a mejorar los hábitos alimentaria en situaciones de emergencias sanitaria⁷.

Mariana L, et al., (2020), El objetivo de este estudio fue “determinar el comportamiento y los hábitos alimentarios de los estudiantes de ingeniería de la universidad nacional de Trujillo”. Para ello se recopilaron datos de 427 estudiantes de ingeniería varones y mujeres. En primer lugar, se evidenció que el 53.4% de los encuestados no tiene horarios fijos para sus comidas y un 4.4% consume solo hasta dos comidas al día. No obstante, el 89% realiza entre 3 a 4 comidas diarias. Asimismo, se identificó que solo el 21.8% muestra buenos hábitos alimentarios, mientras que el 23.4% mantenía hábitos deficientes además el siendo el 68.9% manifestó insatisfacción con su imagen física. En conjunto, estos resultados reflejan como el ritmo de vida, las rutinas académicas o laborables y las diferencias de género influyen directamente en los patrones alimenticios de los estudiantes⁸.

Rodríguez, et al., (2024), El estudio titulado "Percepción y frecuencia de consumo de alimentos antes de la pandemia covid-19 en estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo, Perú", tuvieron como objetivo determinar los cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, Perú, durante la pandemia.

Su estudio fue tipo no experimental, descriptivo y transversal, con una muestra no probabilística de 169 estudiantes, utilizando una encuesta virtual validada. Entre los resultados más relevantes, se encontró que el 56.2% de los participantes consume con frecuencia alimentos ultra procesado, y que existió una tendencia a exceder el número de comidas diarias, comer fuera de control, y presentar antojos de alimentos pocos saludables, no obstante, también se evidencio un consumo favorable de frutas y verduras, y un alto reconocimiento de la importancia de la hidratación. Los autores concluyeron que la pandemia alteró significativamente la rutina alimentaria de los jóvenes universitarios, lo que podría tener implicancia, en su estado nutricional y salud general. Recomienda realizar intervenciones orientadas a mejorar los hábitos alimentarios en contextos de crisis y considerar el impacto emocional y educativo como factores influyentes⁹.

Santos T, et al., (2022), Un estudio realizado en Lima Metropolitana tuvo como fin aportar información útil para el consumo de snacks entre jóvenes y adultos, con el fin de adoptar información útil para el desarrollo de los productos funcionales adaptado a este público. La investigación utilizo una encuesta estructurada que permitió conocer la percepción de los participantes a tributos como apariencia, sabor, precio, ingredientes funcionales y tratamientos térmicos preferidos. Se

empleó una escala de agrado de 0 a 3, en la que se identificó una aceptación media por los snacks con apariencia laminada y forma definida, especialmente en personas con mayor nivel educativo. En cuanto al sabor, predominó la preferencia por productos salados, seguidos por picantes y dulces. El 49.4% de los encuestados indicó que estaría dispuesto a pagar s/ 0,85 por un snack de 85g, destacando como ingredientes funcionales deseados como las proteínas, la fibra, el calcio y el hierro. Además, los snacks sometidos a tostados recibieron una buena aceptación por su textura y dureza. Este estudio aporta evidencia relevante sobre las tendencias actuales de consumo mostrando el interés de la población por opciones más saludables y funcionales, aspectos clave para futuras propuestas alimentarias en contextos urbanos¹⁰.

Ramos H, et al., (2024), Plantearon como objetivo “determinar los niveles de estrés percibido y su efecto en la frecuencia del consumo alimentario en 60 trabajadores administrativos de una Universidad Pública durante la Pandemia Covid-19”. Se emplea un diseño descriptivo transversal con enfoque Longitudinal, utilizando el cuestionario de estrés laboral OIT/OMS y el cuestionario de frecuencia de consumo de los alimentos. Se encontró que el 92% de los participantes presentó estrés bajo, mientras que el 8% presentó estrés moderado; los alimentos con mayor frecuencia de consumo fueron: cereales y legumbres 21.2 veces al mes, frutas y verduras de 13 a 12.4 veces al mes respectivamente, carne de pollo 13.5 veces al mes, bebidas azucaradas 7 veces al mes y dulces, golosinas 4.3 veces al mes. Por lo tanto, la modalidad de trabajo semipresencial adoptada durante la pandemia se asoció con bajos niveles de estrés laboral. Así mismo, se observó una mayor preferencia de

consumo de frutas y verduras sin que afectara la elección de consumo de otros alimentos¹¹.

Antecedentes internacionales

Ballón et al, (2019), La diabetes Tipo 2 es un problema global de salud pública cuyo riesgo está influenciado por el estilo de vida y el hábito alimentario. Saltarse el desayuno se ha relacionado con un mayor riesgo de obesidad, resistencia a la insulina y diabetes tipo 2. Aunque estudios indican esta asociación, no se había analizado el detalle el impacto de IMC ni realizado un análisis de dosis – respuesta. Este estudio tuvo como objetivo “evaluar si omitir el desayuno está asociado a un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en adultos”. Se analizaron 6 estudios con 96.175 participantes. El riesgo de diabetes tipo 2 aumento a un 33% al saltarse el desayuno ocasionalmente y un 22% al ajustar por el IMC. El metaanálisis dosis-respuesta mostro que el riesgo crecía con cada día que omitían el desayuno alcanzando un 55%. Concluyendo así que el saltarse el desayuno aumenta el riesgo de aumentar enfermedades¹².

Quintana P, et al., (2023), “Evaluó la capacidad cardiorrespiratoria, hábitos alimentarios y porcentaje de la grasa corporal de 65 bomberos chilenos”. Utilizando un diseño observacional y analítico, empleando pruebas de ejercicios ciclo ergométrico y calorimetría indirecta para medir el consumo máximo de oxígeno, encuestas para evaluar hábitos alimentarios y bioimpedancia para determinar el porcentaje de grasa corporal. El estudio realizado a los bomberos evidenció una baja capacidad cardiorrespiratoria, con un VO₂ más promedio de 26,6ml/kg/min, clasificado como “pobre” o “muy pobre” en el 89.2% de los participantes. Al mismo tiempo, el 83.1% presentó malnutrición por exceso y el 78.5% mostró el exceso de

grasa corporal. Se encontró una relación negativa significativa entre la capacidad cardiorrespiratoria y el IMC como porcentaje de grasa corporal. Concluyendo una baja capacidad cardiorrespiratoria y altos niveles de malnutrición por exceso y exceso de masa grasa corporal. Los resultados evidencian la necesidad de aplicar estrategias preventivas de salud¹³.

Rodríguez R, et al., (2021), Realizó un estudio cuyo objetivo fue “comparar el nivel de conocimiento sobre el consumo adecuado de sal entre profesionales de salud y la población en general, analizando su relación con los hábitos de consumo en ambos grupos”. El tipo de estudio fue observacional, descriptivo y transversal; la muestra estuvo formada por 330 pacientes y 48 profesionales sanitarios. Se encontró que el consumo de sal fue alto en ambos grupos, siendo mayor en los profesionales sanitarios. No hubo diferencia en actitudes y comportamientos. La mayoría de los pacientes desconocía la recomendación diaria y solo una minoría identificó los alimentos procesados como principal fuente de sal, a diferencia de 83.3% del personal sanitario que sí lo sabía¹⁴.

Mardones L, et al., (2020), El estudio GENADIO, realizado en Chile, cuyo objetivo es “investigar la relación entre el consumo de azúcares totales y los indicadores de obesidad en adultos”. Se investigó a 396 participantes, quienes fueron sometidos a mediciones antropométricas estandarizadas y un cuestionario de frecuencia alimentaria de 7 días. Los resultados indicaron que un mayor consumo de azúcares totales se asoció con un aumento de peso corporal, índice de masa corporal (IMC), la circunferencia de cintura y circunferencia de cadera, sin una correlación significativa con el porcentaje de grasa corporal. Por cada incremento de consumo

de azúcar, se observó un aumento de estos indicadores de obesidad. Estos resultados indican que un alto consumo de azúcares totales contribuye al aumento de grasa corporal en adultos chilenos¹⁵.

García M, et al., (2022), Publicó “Significados de los hábitos de hidratación con agua pura en la población de Miahuatlán de Porfirio Diaz, Oaxaca” el objetivo de este estudio fue “evaluar los significados que orientan los hábitos de hidratación con agua simple en 10 adultos de entre 18 a 65 años que habitan en el centro urbano de Miahuatlán de Porfirio Diaz, Oaxaca”. Se llevó a cabo un estudio cualitativo con enfoque fenomenológico, fundamentado en la teoría de la historia de las enfermeras Patricia Liehr y Mary Jane Smith. A través de las entrevistas semiestructuradas, se identificaron categorías de análisis como: a) Hábitos de hidratación de la población entrevistada; b) Preferencias de consumo de bebidas; y c) Significados atribuibles a las bebidas. Los resultados muestran el consumo de agua pura se relaciona con recuerdos significativos y refleja como las personas adaptan sus hábitos de hidratación según experiencias pasadas y su entorno¹⁶.

2.2. Bases teóricas

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS:

El registro de la ingesta de consumo de alimentos implica llevar un control sobre lo que una persona ingiere durante un periodo determinado, ya sea diario, por semana o por menor frecuencia. Para recopilar esta información se pueden emplear diferentes métodos tales como entrevistas presenciales, llamadas telefónicas o mediante cuestionario. Por otro lado, la frecuencia de alimentos consiste en que se ingiera distintos tipos de grupos de alimentos, la cual puede registrarse como diaria, cada dos días, semanal, quincenal, mensual casi nunca o nunca¹⁷.

GRUPO DE ALIMENTOS:

CARNES

CARNES ALTAS EN GRASAS: CARNES ROJAS Y CARNES BAJAS EN GRASAS (PESCADO, HUEVO Y AVES DE CORRAL)

Las proteínas son esenciales en el organismo, ya que participan en numerosas funciones celulares fundamentales para la vida, no solo forman parte de los tejidos, sino que desempeñan roles importantes en el metabolismo y en la regulación de los procesos biológicos¹⁸. Además, la OMS sugiere consumir 0.8 gramos de proteína por cada kilogramo de peso corporal. Además, destacan la importancia de combinar las proteínas de origen vegetal con aquellas de origen animal para asegurar una ingesta equilibrada¹⁹.

El consumo de pescado es esencial para la salud cardiovascular, ya que aporta ácidos grasos beneficiosos que ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Por ello, se recomienda incluir en las dietas al menos 2 veces por semana. Por otro lado, también se sugiere consumir carnes rojas o vísceras alrededor de tres veces por la semana para garantizar un adecuado aporte de nutrientes²⁰.

Frutas y Verduras: El consumo de frutas y verduras son esenciales para mantener una dieta saludable. Estos alimentos están llenos de nutrientes que nuestro cuerpo necesita para funcionar el bien. Además, al incluirlos en nuestra dieta, ayudamos a mantener un peso saludable y reducimos el riesgo de padecer enfermedades como la diabetes, la hipertensión, problemas del corazón e incluso ciertos tipos de cáncer, relacionado con la obesidad.

La organización mundial de salud (OMS) sugiere incluir al menos 400 gramos de frutas y verduras al día en nuestra alimentación, es importante que toda la familia

que consuma en cada comida, eligiendo una variedad de colores. También recomienda que tenemos que optar por frutas y verduras frescas²⁰.

CEREALES:

Se encuentra el trigo, arroz, aunque también son importantes la cebada, el centeno, la avena y el maíz.

TUBÉRCULOS:

La papa es habitual, yuca, camote y oca entre otros. Se composición incluyen alrededor del 15 al 16% de almidón, y 1.4% de proteína y una pequeña cantidad de fibra vegetal.

Legumbres o Menestras: En este grupo se incluye alimentos como garbanzos, lentejas, alverjas, alubias y habas. Son ricos en almidón (41 a 50%), contiene proteína (19-23%) y tiene un contenido bajo en grasas (1.5 a 5%)²¹.

LÁCTEOS

La organización mundial de salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas (FAO), han propuesto algunas recomendaciones para ayudar a las personas a llevar una buena alimentación más saludables. En estas guías destacan que el valor de los lácteos como una parte importante de la dieta ya que aportan nutrientes esenciales que nuestro cuerpo necesita. también deben ser consumidos con moderación y en sus versiones bajas en grasa, no solo llegan a reducir la ingesta de grasas saturadas, sino que también generan sensación de saciedad, lo que puede contribuir al control del peso²².

ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS:

Los alimentos Ultra procesados son de origen industrial compuestos principalmente por ingredientes obtenidos de alimentos o creado a partir de otros laboratorios. Generalmente estos productos contienen pocos alimentos enteros o ninguno alimento en su forma natural. Además, se caracterizan por estar listos para consumirse o requieren una preparación mínima, por lo tanto, requieren poca preparación culinaria²⁶.

Por esta razón es mejor reducir al mínimo el consumo de conservas, dulces, gaseosas y otros productos ultra procesados. Aunque son muy comunes y muchas veces tentadoras, no aportan nutrientes que el cuerpo necesita. Mas aun, pueden dificultar la absorción de vitaminas y minerales importantes y afectar la salud con el tiempo, sobre todo por la cantidad de grasas, azúcares y aditivos que contienen, Cuidar lo que comemos también es una forma de cuidar nuestro bienestar²³.

Clasificación de snacks de acuerdo con CODEX ALIMENTARIUS:

Según el Codex Alimentarius los snacks se clasifican en aperitivos listos para el consumo que se subdividen en tres grupos principales:

- Aperitivos a base de patatas(papas), cereales, harina o almidón (derivados de raíces y tubérculos, legumbres y leguminosas)

Este grupo incluye todos los aperitivos, como saborizados, elaborados a partir de los ingredientes como papas fritas, palomitas de maíz galletas saladas, galletas de arroz con sabor a queso y aperitivos elaborados con mezclas de harina, maíz, sal, frutos secos, etc.

- Nueces elaboradas, incluidas las nueces revestidas y mezclas de nueces.

Esta clasificación incluye nueces procesadas en distintas formas, como tostadas, hervidas o marinadas. Pueden tener cáscara o no, y pueden presentarse saladas y naturales. Además, se incluyen snack donde las nueces están cubiertas con yogurt, cereales o miel.

- Aperitivos a base de pescado

Esta categoría abarca aperitivos como galletas tipo cracker elaborados con pescado, productos animales o con sabor a pescado. Es importante señalar que el pescado seco que se consume como snack se clasifican en una categoría distinta al igual que otros fiambres deshidratados²⁴.

REQUERIMIENTOS DE AGUA:

La hidratación cumple un papel fundamental para mantener la salud, ya que el agua constituye el principal componente de las células, representa entre 50% y el 70% del peso corporal. No obstante, pese a su importancia vital, muchas veces no se le da la prioridad necesaria para mantener un buen estado de salud óptimo. Cabe señalar que las necesidades de hidratación varían según la edad y el sexo, lo que indica que la cantidad de agua requerida por el cuerpo no es uniforme para todos los individuos. En este contexto, el Agua ha sido reconocida como un nutriente por la Autoridad Europea de seguridad alimentaria (EFSA). De hecho, en el año 2010, la comisión técnica de productos dietéticos, Nutrición y Alergias (NDA) de la EFSA estableció los valores de referencia dietéticos para el consumo de agua según las diferentes edades. Posteriormente, en el 2017, la EFSA amplió su definición reconociendo formalmente al agua como un nutriente esencial²⁵. Por consiguiente, las autoridades en salud como la Organización Mundial de salud (OMS) y la (EFSA), sugieren que las mujeres adultas consuman entre 2 a 2 ½ litros de agua al

día, mientras que los hombres adultos deben ingerir entre 2 ½ y 3 litros bajo circunstancias habituales de calor y actividad. Además, estas sugerencias indican que el 80% del agua debe provenir de líquidos directos, mientras que el 20% restante se obtiene a través de los alimentos. En resumen, mantener una buena hidratación adecuada es clave para garantizar el buen funcionamiento del organismo y preservar la salud a lo largo del tiempo²⁶.

CONSUMO DE AZÚCAR:

La Organización Mundial de Salud (OMS) ha actualizado sus recomendaciones sobre el consumo de azúcar, sugiriendo que los adultos con el índice de masa corporal saludable limiten la ingesta de azúcares libres a un máximo del 5% de su ingesta calórica diaria, lo que equivale aproximadamente 25gr al día. Cabe resaltar que, esta nueva recomendación es más estricta que la anterior, que sugería que el consumo de azúcar no supera el 10% de las calorías diarias. En este sentido reducir el consumo de bebidas azucaradas contribuye a disminuir la ingesta de “azúcares libres” y el total de las calorías consumidas, lo que a su vez favorece una mejor nutrición y disminuye la prevalencia de padecer sobrepeso, obesidad, diabetes y las caries dentales.

Por otra parte, los “azúcares libres” se refieren a los monosacáridos (como glucosa y fructuosa) y los disacáridos (como la sacarosa o azúcar común), que son añadidos en los alimentos y bebidas por fabricantes, cocineros y consumidores. Asimismo, los azúcares de forma natural en productos como la miel, los jarabes, zumos de frutas y los jugos concentrados²⁷.

CONSUMO DE SAL:

Al nivel mundial, aproximadamente el 46% de las muertes por enfermedades no transmisibles están asociadas con enfermedades cardiovasculares. De manera preocupante, el consumo excesivo de sodio a través de la sal es responsable de alrededor de 1.7 millones de muertes anuales. Este consumo elevado está vinculado con la Hipertensión Arterial, lo que a su vez aumenta significativamente el riesgo de sufrir Accidentes Cerebrovasculares y enfermedades cardíacas. Asimismo, un alto consumo de sodio también se asocia con diversas condiciones de salud como enfermedad Renal Crónica, Trastornos Autoinmunes, Osteoporosis y Cáncer Gástrico. En este contexto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la ingesta de 2 gramos al día de sodio, mientras que la Asociación Estadounidense del corazón recomiendan que los adultos no superen una ingesta diaria de 2.3 gramos de sodio, y señala como ideal un consumo de 1.5 gramos por día. No obstante, a nivel mundial, el consumo promedio de sodio continúa siendo elevado, siendo aproximadamente 4 gramos diarios²⁸. Por otro lado, toda sal consumida por el ser humano deberá ser enriquecida con yodo, dado que este micronutriente es fundamental para el desarrollo cerebral adecuado en la gestación y en la primera infancia. Además, su consume contribuye al buen funcionamiento cognitivo a lo largo de la vida²⁹.

2.3. Formulación de hipótesis

No aplica

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

La presente investigación adoptó un método de tipo descriptivo, ya que tuvo como finalidad en observar, analizar y detallar la frecuencia de consumo de alimentos en una población específica, sin manipular variables. Este método nos permitió describir de forma precisa las características y comportamientos alimentarios de los conductores, en función de la frecuencia con que consumen distintos grupos de alimentos, agua, azúcar, sal y productos ultraprocesados. De este modo, se obtuvo una visión general y objetiva del fenómeno estudiado, basado en datos numéricos y verificables.

3.2. Enfoque de la investigación

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, dado que se sustentó en la recolección y análisis de datos numéricos para identificar patrones, tendencias y relaciones dentro de la población estudiada. Este enfoque nos permitió medir de manera objetiva de la frecuencia de consumo de alimentos mediante la aplicación de una encuesta con preguntas estructuradas, cuyos resultados fueron expresados en porcentajes y frecuencia absolutas.

La información obtenida fue procesada, organizada y analizada estadísticamente, lo que garantiza la validez y confiabilidad de los resultados.

3.3. Tipo de investigación

La investigación fue de naturaleza básica o teórica, pues su propósito principal consistió en ampliar conocimientos científicos sobre la frecuencia de consumo de los alimentos en grupos laborales específicos, sin aplicar intervenciones prácticas.

Diseño de la investigación

El diseño de nuestra investigación contempló las siguientes características:

- **No experimental:** Nuestra investigación se fundamentó en la observación directa de hechos tal como ocurren en su entorno natural, sin alterar ni controlar las variables.
- **Prospectivo:** Nuestra investigación recolecta y analiza a 40 conductores en el mes de julio de 2025, posterior a la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener.
- **Corte transversal:** Nuestra información fue recolectada en un único momento del tiempo, permitiendo una descripción instantánea de la frecuencia de consumo de alimentos de los participantes durante el mes de julio de 2025.

3.4. Población, muestra y muestreo

Población

La población objetiva estuvo compuesta por conductores que laboran en una empresa de transporte ubicada en el distrito de Ventanilla, Lima, Perú. 2025. Se trata de un grupo específico de trabajadores que comparten características laborales y contextuales similares, lo cual resulta pertinente para el análisis del fenómeno en estudio.

Muestra

La muestra estuvo conformada por 40 conductores, cuyas edades oscilaron entre los 28 a 50 años, todos pertenecientes a la misma empresa de transportes en Ventanilla. La selección se llevó a cabo durante el mes julio de 2025. Este número de participantes es considerado adecuado, ya que permite obtener una visión representativa de los patrones de consumo alimenticio en el entorno laboral. A través de este grupo se esperó identificar tendencias generales y construir una descripción detallada de la frecuencia con la que se consumen determinados tipos de alimentos.

Criterio de inclusión

- Conductores con participación voluntaria, que firmaron el consentimiento informado.
- Conductores cuyas edades se encontraban entre los 28 a 50 años.
- Conductores pertenecientes a la Empresa de transporte ubicado en el distrito de Ventanilla.

Criterios de exclusión

- Conductores que no deseaban participar en la investigación.
- Conductores de menores de 28 años y mayores de 50 años
- Conductores pertenecientes a otra Empresa de transportes

Muestreo

Muestreo No probabilístico por conveniencia

3.5. Variables y operacionalización

Variable	Definición Conceptual	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Frecuencia de consumo de alimentos	Es un indicador que permite conocer los patrones de alimentación de una persona, evaluando cuantas veces consumo ciertos alimentos o grupos de alimentos de un periodo determinado. Esta medida es fundamental para analizar la calidad y el equilibrio de la dieta habitual	Grupos de alimentos	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> - Todos los días - Interdiario - 1 vez a la semana - Nunca
		Alimentos ultra procesados	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> - Todos los días - Interdiario - 1 vez a la semana - Nunca
		Consumo de agua	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso - 2 a 3 vasos - 4 a 5 vasos - 6 a 8 vasos
		Consumo de azúcar	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> - No consume - 1 a 6 cucharaditas - 7 a 12 cucharaditas - Más de 13 cucharaditas
		Consumo de sal	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> - Nunca agrego - ½ cucharadita - 1 cucharadita - Más de 1 cucharadita

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La técnica utilizada para nuestra recolección de datos fue mediante encuestas estructuradas, debido a que este tipo de técnica permite indagar a profundidad las vivencias, opciones y valoraciones de los conductores respecto a sus prácticas alimentarias. Asimismo, las encuestas se aplicaron de forma individual, utilizando un lenguaje claro y en horarios no laborales, con el fin de facilitar la participación y obtener información más precisa.

3.7.2. Descripción del instrumento

Para nuestra investigación empleamos como instrumento, un cuestionario con preguntas estructuradas, adaptado de un modelo frecuencia de consumo alimentario, el cual fue ajustado específicamente al contexto laboral de los conductores de transporte urbano y posteriormente validado. De esta manera, este instrumento incluyó preguntas que incluyeron opciones que brinden respuestas al estudio a las variables consideradas en nuestra investigación.

Además, el cuestionario estuvo conformado por secciones como: sociodemográficas, antecedentes de salud y frecuencia de consumo. En conjunto, estos componentes permitieron obtener una visión integral sobre la frecuencia de consumo de la población que se estudió.

SECCIÓN I: CARÁCTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS

- **Datos sociodemográficos:** En nuestra investigación incluimos datos como sexo, edad, estado civil, religión y grados de instrucción, con el fin de caracterizar a la población participante.
- **Antecedentes patológicos personales:** En nuestra identificación identificamos si el participante ha sido diagnosticado con enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, cardiopatías.

SECCIÓN II: FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- **Frecuencia de consumo de alimentos:** Evaluamos la frecuencia de consumo de diversos grupos de alimentos mediante una escala de opciones (todos los días, interdiario, una vez por semana o nunca)
- **Frecuencia de consumos ultra procesados:** Evaluamos la frecuencia de consumo de las gaseosas, bebidas energizantes y snacks mediante escala de opciones (todos los días, interdiario, una vez por semana o nunca).
- **Consumo de agua:** Determinamos la cantidad promedio de vasos de agua ingeridos diariamente, como indicador de hidratación.

- **Consumo de azúcar:** Recogimos información sobre la cantidad diaria de azúcar añadida a bebidas o alimentos por medio de cucharaditas.
- **Consumo de sal:** Exploramos la cantidad de sal adicional que se agrega a los alimentos consumidos diariamente.

3.7. Plan de procesamiento y análisis de datos

Los datos obtenidos en nuestra investigación fueron procesados y analizados utilizando el software Microsoft Excel. Antes de proceder al análisis, realizamos una revisión exhaustiva de las encuestas para verificar que estén debidamente completados y sean legibles. En consecuencia, el análisis que aplicamos fue del tipo descriptivo, lo cual nos permitió identificar los patrones generales del consumo de alimentos entre los conductores. Para ello, empleamos frecuencia absolutas y relativas, las cuales fueron presentadas en tablas y gráficos, con el fin de facilitar una interpretación clara y visual de los resultados.

3.8. Aspectos éticos

Nuestra investigación se sostuvo sobre los principios éticos fundamentales establecidos en la declaración de Helsinki y el código de Nuremberg. En este sentido, garantizamos el principio de no maleficencia, evitando cualquier tipo de daño físico, psicológico o social a los participantes.

Asimismo, promovemos la beneficencia, actuando en favor de los conductores y generando aportes que puedan contribuir a mejorar sus condiciones de salud y bienestar. Además, respetamos el principio de autonomía, asegurando que la participación sea libre, voluntaria e informada. Por lo tanto, cada conductor decidía si desea participar y podría retirarse en cualquier momento sin consecuencias. Para ello, utilizamos un consentimiento informado el cual explicamos detalladamente antes del inicio de la encuesta.

Finalmente, nuestra investigación fue evaluado y aprobado por Comité de Ética correspondiente, lo cual contribuye un requisito indispensable antes de iniciar la fase de recolección de datos. De esta manera, garantizamos el cumplimiento estricto de las normas éticas y científicas.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

Nuestra población de estudio estuvo conformada por 40 conductores, trabajadores de una empresa de transportes en Ventanilla, Perú durante el mes de julio de 2025.

En la **Tabla 1** se muestran características sociodemográficas de la población de estudio, entre las cuales se observa una marcada predominancia del género masculino 95% (n=38), mientras que el 5%(n=2) son mujeres. En cuanto el grupo etario, la mayoría de los participantes se encuentran en el rango de 46 a 50 años constituyen el 45%(n=18), seguido de los grupos que tienen entre los 28 a 33 años 38%(n=15), el de 40 a 45 años 10%(n=4) y el menor porcentaje corresponde a quienes tienen entre 34 y 39 años 8%(n=3). Con respecto al estado civil, de los conductores de transportes encuestados se reporta que el 60%(n=24) son solteros, seguido por un 23%(n=9) que están casados y un 15%(n=6) divorciados. Solo un 3%(n=1) convive con su pareja, y no se reportan personas viudas. En el ámbito religioso, el 35%(n=26) de los participantes se identifican como católicos, mientras que un 23%(n=9) afirma no profesar religión alguna. Un 13%(n=5) se declara evangélico y por último no hubo respuestas en la categoría “otros”. Sobre el nivel educativo, la mayoría a completado la educación secundaria 58%(n=23), seguido de un 30%(n=12) con estudios superiores universitarios, y un 10%(n=4) con formación técnica incompleta. Solo un 3%(n=1) tiene el nivel primario, sin registrarse personas sin instrucción o en categorías

alternativas. En cuanto a los antecedentes patológicos personales, el 80%(n=32) no presenta enfermedades previas. No obstante, un 15%(n=6) manifestó tener otros problemas de salud no especificados, y un 5%(n=2) indicó padecer diabetes mellitus. No se reportaron casos de hipertensión ni de enfermedades cardiovasculares.

Tabla 1

Características sociodemográficas de la población de estudio

	n	%
Sexo		
Masculino	38	95
Femenino	2	5
Edad (años)		
28 a 33	15	38
34 a 39	3	8
40 a 45	4	10
46 a 50	18	45
Estado civil		
Soltero	24	60
Casado	9	23
Conviviente	1	3
Divorciado	6	15
Viudo	0	0
Religión		
Católico	26	35
Evangélico	5	13
Otros	0	0
Ninguno	9	23
Grado de instrucción		
Primaria	1	3
Secundaria	23	58
Superior completo	12	30
Superior Técnico Incompleto	4	10
Otros	0	0
Ninguno	0	0
Antecedentes Patológicos personales		
Diabetes Mellitus	2	5
Hipertensión Arterial	0	0
Cardiopatía	0	0
Otros	6	15
Ninguno	32	80
TOTAL	40	100

En la **Tabla 2** observamos la frecuencia de consumo de alimentos según los grupos de alimentos, así tenemos que, en cuanto a las carnes altas en grasa, en particular las carnes rojas, el 50% (n=8) las consume de manera *interdiario*, el 30% (n=12) *nunca* las consume y un 20% (n=8) se distribuye en frecuencia menores, como *una vez por semana* y *todos los días*. Por otro lado, en las carnes bajas en grasas, tales como pescado, huevos y aves de corral, se aprecia que el 58% (n=23) refiere el consumo *diario*, mientras que el 42% (n=17) restante reporta frecuencia variadas, sin registrarse ausencia total de consumo.

Respecto al consumo de verduras, se observa que las verduras cocidas presentan una mayor preferencia, donde el 70% (n=28) las consume *una vez por semana*, el 48% (n=19) de forma *interdiaria* y el 33% (n=13) *todos los días*, registrándose únicamente un 3% (n=1) que refirió no consumirla. En cuanto a las verduras crudas, el 78% (n=31) reporto un consumo semanal, sin presencia de consumo *todos los días* (0%) y con porcentajes menores en otras frecuencias, lo cual evidencia una baja incorporación de este tipo de vegetales en la dieta habitual.

Con respecto al grupo de alimentos, el consumo de frutas, se observó la frecuencia así tenemos que, en cuanto a las frutas, el 33% (n=13) las consume *todos los días*, el 48% (n=19) de manera *interdiaria*, el 18% (n=7) *una vez por semana* y solo el 3% (n=1) refirió *nunca* consumirlas. En cuanto, a los grupos de cereales, se observa que el pan presenta una alta frecuencia de consumo *todos los días* por el 58% (n=23), de forma *interdiaria* por el 38% (n=15) y en menor proporción de manera semanal o *nunca*, con apenas un 3% (n=1). La avena muestra un consumo

principalmente *interdiario* en el 50% (n=20), seguido de un 25% (n=10) *una vez por semana*, un 20% (n=8) *todos los días* y un 5% (n=2) que refirió *nunca* consumirla. En contraste, el trigo es consumido *1 vez por semana* por el 50% (n=20), mientras que el 38% (n=15) señaló *nunca* consumirlo, y el maíz presenta un patrón similar, con el 50% (n=20) que *nunca* la consume y apenas un 5% (n=2) que lo hace *todos los días*. Por otro lado, los fideos reflejan un consumo más equilibrado: el 38% (n=15) los consume *interdiario*, el 30% (n=12) *todos los días*, el 25% (n=10) *1 vez por semana* y solo el 8% (n=3) *nunca* los incluye en su dieta. Finalmente, el arroz considerando dentro del grupo de “otros”, presenta una muy alta frecuencia de consumo, con el 50% (n=20) que lo consume *todos los días*, el 45% (n=18) de forma *interdiaria*, y el 5% (n=2) *1 vez por semana*, sin aportes de ausencia de consumo. Este patrón evidencia que, dentro del grupo de cereales, el arroz y el pan destacan como los principales alimentos de consumo habitual, mientras que el trigo y el maíz muestran una menor aceptación en la dieta de los participantes.

Con respecto a la frecuencia de consumo de alimentos según los grupos de alimentos, tenemos que, en cuanto a las lentejas, el 53% (n=21) las consume *una vez por semana*, el 30% (n=12) de manera *interdiario*, el 5% (n=2) *todos los días* y el 13% (n=5) *nunca* consumirlo. En el caso de las arvejas partidas, el 78%(n=31) las consume *una vez a la semana*, el 13% (n=5) *interdiario*, el 8%(n=3) *todos los días* y el 3%(n=1) *nunca* las consume. Con respecto a las habas, el 63%(n=25) reportó que sólo consume *una vez por semana*, el 5%(n=2) *interdiario*, el 33%(n=13) manifestó no haberlo consumido *nunca*. Finalmente, en cuanto a otros

tipos de leguminosas como garbanzos y frijoles, el 75%(n=30) los consumen *una vez por semana*, el 8% (n=3) *interdiario*, el 3%(n=1) *diariamente* y el 15% (n=6) declaro *nunca* consumirlo.

En la tabla se observa la frecuencia de consumo de alimentos según los grupos de alimentos, de modo que, en lo referente a los lácteos (leche, yogur y queso), el 48%(n=19) los consume *una vez por semana*, el 23% (n=9) *interdiario*, el 13% (n=5) *todos los días* y el 18% (n=7) *nunca* los incluye en su dieta. Finalmente, con lo que respecta al grupo de las oleaginosas como los frutos secos, se evidencia un bajo nivel de consumo habitual, el 48% (n=19) de los encuestados indicó que *nunca* los consume, el 38% (n=15) manifestó hacerlo *una vez por semana*, el 10% (n=4) *interdiario* y únicamente el 5% (n=2) reporto un consumo de *todos los días*.

Tabla 2
Frecuencia de consumo de alimentos según Grupos de alimentos

ALIMENTOS	Nunca		1 v/sem		Interdiario		TOD DIA		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Carnes altas en grasa										
Carnes rojas	12	30	4	10	20	50	4	10	40	100
Carnes bajas en grasa	0	0	2	5	15	38	23	58	40	100
Verduras										
Verduras cocidas	4	10	28	70	7	18	1	3	40	100
verduras crudas	3	8	31	78	6	15	0	0	40	100
Frutas	1	3	7	18	19	48	13	33	40	100
Cereales										
Pan	1	3	1	3	15	38	23	58	40	100
Avena	2	5	10	25	20	50	8	20	40	100
Trigo	15	38	20	50	3	8	2	5	40	100
Maíz	20	50	16	40	2	5	2	5	40	100
Fideos	3	8	10	25	15	38	12	30	40	100
Arroz	0	0	2	5	18	45	20	50	40	100
Leguminosas										
Lentejas	5	13	21	53	12	30	2	5	40	100
Arverjas partidas	1	3	31	78	5	13	3	8	40	100
Habas	13	33	25	63	2	5	0	0	40	100
Otros (garbanzo, frijoles)	6	15	30	75	3	8	1	3	40	100
Lácteos	7	18	19	48	9	23	5	13	40	100
Oleaginosas	19	48	15	38	4	10	2	5	40	100

1 v/sem (1 vez por semana) TOD DIA (todos los días)

La **Tabla 3** se observa la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados. Así tenemos que, en cuanto a las gaseosas, el 50% (n=20) de los participantes las consume de manera *interdiario*, el 20% (n=5) todos los días, el 8% (n=3) *una vez por semana* y el 23% (n=9) declaró *nunca* consumirla, lo que representa un 70% consume *todos los días* o *interdiario*, evidenciando una elevada presencia de bebidas azucaradas en la dieta habitual. En contraste, las bebidas energizantes mostraron una tendencia opuesta, ya que el 55% (n=22) de los encuestados indicó *nunca* consumirla, mientras que el 23% (n=9) refirió hacerlo de manera *interdiario* y el mismo porcentaje una vez por semana, sin registrarse casos de consumo *diario*. Por último, en relación con los snacks, el 40% (n=16) señaló consumirlos *una vez por semana*, el 35% (n=14) manifestó no hacerlo, el 20% (n=8) los consume *interdiario* y únicamente el 5% (n=2) todos los días, lo que en conjunto representa que el 65% de los participantes incorpora estos productos a su dieta con cierta irregularidad.

Tabla 3
Frecuencia de consumo de alimentos según Alimentos ultraprocesado

Tipos de alimentos	Nunca		1 vez por semana		Interdiario		Todos los días		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<i>ultraprocesados</i>										
<i>Gaseosas</i>	9	23	3	8	20	50	8	20	40	100
<i>Bebidas energizantes</i>	22	55	9	23	9	23	0	0	40	100
<i>Snack</i>	14	35	16	40	8	20	2	5	40	100

En la **Tabla 4** se presenta la frecuencia de consumo de agua según los rangos evaluados. Así tenemos que, el 33% (n=13) de los participantes reportó consumir entre 6 y 8 vasos de agua al día, lo cual se encuentra dentro de las recomendaciones generales de hidratación saludable. Un porcentaje igual, también del 33% (n=13), indicó beber únicamente entre 2 a 3 vasos diarios, la cantidad que podría considerarse insuficiente para cubrir los requerimientos básicos. Por su parte, el 25% (n=10) manifestó consumir de 4 a 5 vasos diarios, mientras que el 10% (n=4) refirió un consumo de apenas 1 vaso al día, lo que refleja un nivel de hidratación marcadamente bajo.

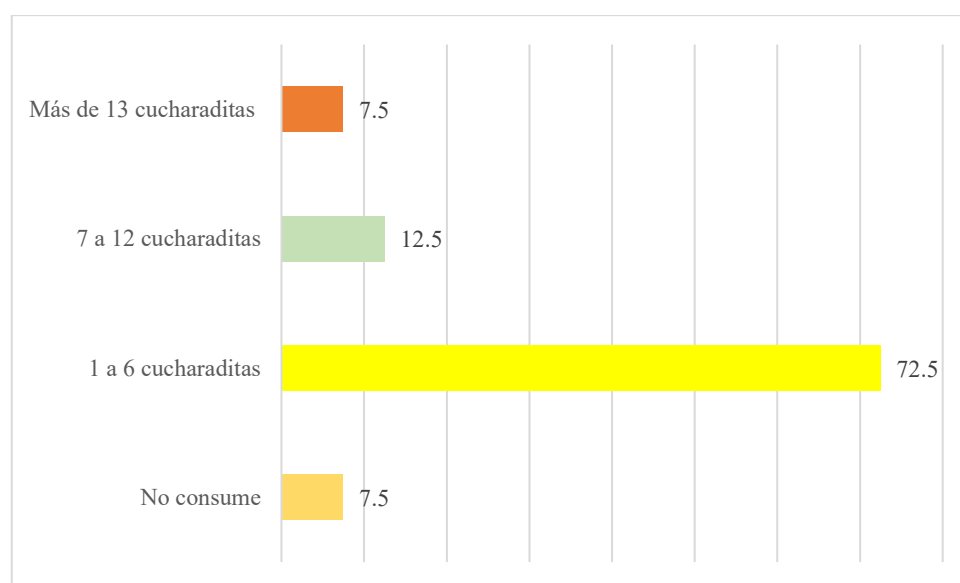
Tabla 4
Frecuencia de consumo de alimentos según Consumo de agua

¿Qué cantidad de vasos con agua consumes en un día?	FRECUENCIA	%
1 vaso	4	10%
de 2 a 3 vasos	13	33%
de 4 a 5 vasos	10	25%
de 6 a 8 vasos	13	33%
TOTAL	40	100%

En el **Gráfico 1** se presentan los resultados sobre la frecuencia de consumo de azúcar. Así tenemos que, el 73% (n=29) de los participantes reporto consumir entre 1 y 6 cucharaditas al día, constituyendo el grupo más numeroso dentro de esta categoría. En contraste, el 13% (n=5) indicó un consumo más elevado, en el rango de 7 a 12 cucharaditas diarias. Asimismo, un 8% (n=3) manifestó un consumo superior a 13 cucharaditas

por día, mientras que el 8% (n=3) señalo no consumir azúcar. Asimismo, un 8% (n=3) manifestó un consumo superiora, lo cual podría estar relacionado con preferencias personales o decisiones dietéticas específicas.

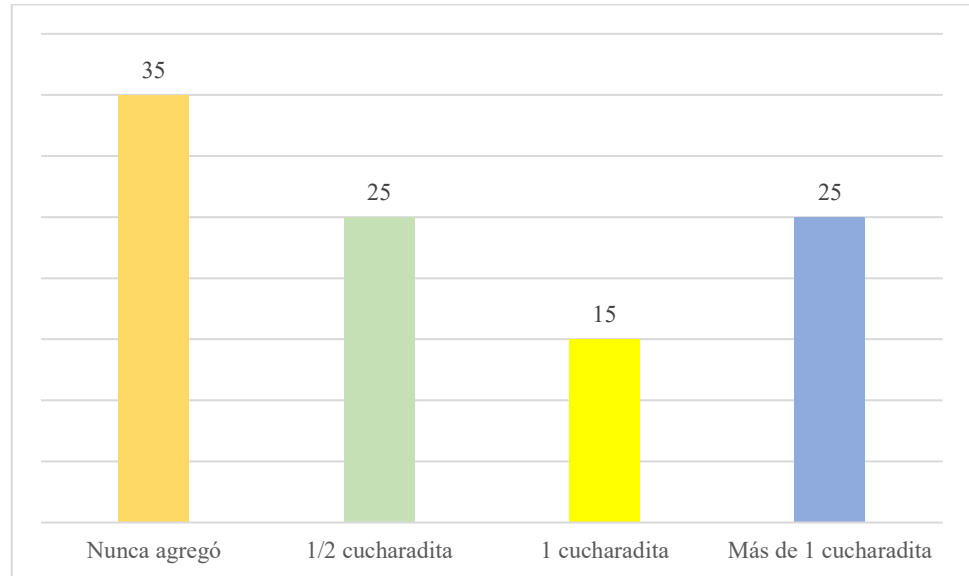
Gráfico 1
Frecuencia de consumo de alimentos según Consumo de azúcar



En el **Gráfico 2** se muestran los resultados sobre la frecuencia de adición de sal a las comidas. Así tenemos que, el 35% (n=14) de los participantes indico no agregar nunca sal adicional a sus preparaciones, por otro lado, un 25% (n=10) manifestó añadir media cucharadita de sal, mientras que otro 25% (n=10) refirió utilizar más de una cucharadita, lo cual representa

una ingesta adicional considerable de sodio. Finalmente, el 15%(n=6) expresó agregar exactamente una cucharadita de sal a sus platos.

Gráfico 2
Frecuencia de consumo de alimentos según Consumo de sal



4.1.2. Prueba de hipótesis

No aplica

4.1.3. Discusión de resultados

Una alimentación equilibrada es fundamental para mantener la salud, pero en el caso de los conductores de transporte, factores como las largas jornadas, el poco tiempo disponible para comer y la exposición constante al tráfico afectan directamente sus elecciones alimentarias. Esta situación ha sido reportada en diversos estudios, donde se identifica un consumo elevado de productos ultra procesados y una baja presencia de alimentos frescos. En este contexto el presente estudio buscó identificar la frecuencia

de consumo de diferentes grupos de alimentos. Los resultados muestran que el consumo de carnes en los conductores: el 50% consumen carnes rojas de forma interdiario y un 58% incluyen carnes bajas en grasa (pescado, ave y huevo) todos los días este resultado sugiere una aceptable incorporación de fuentes proteicas. Según la OMS, las carnes bajas en grasa como el pescado deberían consumirse al menos dos veces por semana por su aporte de ácidos grasos esenciales. Su presencia diaria en la población es positiva, aunque debe evaluarse su preparación para determinar su impacto final sobre la salud. Un estudio como el de Ramos et al. (2021)³⁰ resulta especialmente relevante, ya que evidencio que los patrones de alimentación caracterizado por un alto consumo de carne y una baja ingesta de vegetales se asocian con una mayor prevalencia de enfermedades crónicas, como la hipertensión y el sobrepeso, en la población adulta peruana.³⁰ El consumo de verduras muestra un bajo porcentaje preocupante, el 78% de los encuestados consume verduras crudas solo una vez por semana y ninguno lo hacía diario, en caso de las verduras cocidas, el 70% mantiene esa misma frecuencia semanal. Esta deficiencia compromete la calidad nutricional de la dieta y concuerda con lo expuesto por Guzmán- vilca et al. (2023) quien señala que solo el 13.6% de adultos peruanos cumplen con las recomendaciones mínimas de 400g diarios de verduras y frutas³¹.

En contraste, el consumo de frutas es más aceptables, el 81% de los participantes consume al menos de forma interdiario. Sin embargo, el valor sigue siendo insuficiente para compensar la deficiencia en vegetales. Estas cifras refuerzan lo observado a nivel nacional sobre el bajo cumplimiento

de las guías alimentarias. En relación con los cereales, el consumo diario de pan (58%) y arroz (50%) es alto. Esta situación es similar a lo documentado por Ramos et al, (2021)³⁰ que identificaron que este patrón, sin una adecuada compensación con alimentos ricos en fibra, se asocia a mayor riesgo de obesidad abdominal. Por lo tanto, los datos del presente estudio alertan sobre una dieta con exceso de carbohidratos simples.

Respecto a las legumbres, el estudio evidencio que las lentejas (53%) y arvejas (78%) son consumidas frecuentemente, mientras que los frijoles y garbanzos son escasamente incorporadas. Esta baja diversidad reduce el valor nutricional de las comidas. En el estudio de Aramburu et al., (2024)³² resalta que las legumbres aportan fibras y micronutrientes clave para la prevención de enfermedades. Asimismo, los lácteos también tienen un consumo limitado, el 48% los incluye una vez por semana, y un 18% nunca lo consume. Esto implica una baja ingesta de calcio y vitamina. Según Matos et al., (2021)³³ esta carencia puede contribuir trastornos inflamatorios y debilidad ósea. En cuanto al grupo de oleaginosas como los frutos secos, el 48% de los encuestados no los consume, lo que representa una pérdida de beneficios importantes, como grasas saludables, antioxidantes y fibra dietética. Esta exclusión limita el efecto protector de estos alimentos frente a enfermedades cardiovasculares.

El consumo de alimentos ultraprocesado es alto: 70% de los participantes consumen gaseosas, snack o energizantes de forma habitual. Esta tendencia concuerda con lo descrito por la OPS (2022)³⁴ Y Aramburu et al, (2024)³², quienes indican que estos productos elevan los niveles de triglicéridos, colesterol LDL y riesgo de obesidad.

El análisis de la hidratación revela que solo un tercio de los conductores cumplen con la ingesta diaria recomendada de agua (6 a 8 vasos de agua), mientras que una proporción similar apenas alcanza entre 2 y 3 vasos de agua al día, y un 10% reporta beber solo 1 vaso. Esta baja ingesta puede estar influenciada por la naturaleza del trabajo, con horarios prolongados y acceso restringido a servicios básicos. De acuerdo con Fernández-García et al. (2024)²⁵, una hidratación insuficiente afecta negativamente funciones vitales como la concentración, la termorregulación y la actividad renal, lo que presenta un riesgo para este grupo expuesto a condiciones laborales exigentes.

Finalmente, el consumo de azúcar y sal se observa que el 73% de los participantes ingiere entre 1 a 6 cucharitas de azúcar diariamente y un 21% supera la cantidad, reflejando un patrón de consumo que excede las recomendaciones nutricionales actuales. En cuanto a la sal, un 50% la agrega rutinariamente a sus alimentos, mientras que un 25% la usa en cantidades mayores a 1 cucharadita por día. Según la OMS (2020)³⁵, este tipo de prácticas alimentarias favorece la aparición de hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y otros trastornos asociados al exceso de sodio y azúcares.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones:

- El estudio evidenció que los conductores presentan un consumo frecuente de carnes blancas y huevos, lo que constituye un aporte positivo de proteínas en su dieta. Sin embargo, se identificó un consumo reducido de verduras frescas y lácteos, lo cual limita la ingesta adecuada de vitaminas y minerales esenciales.
- Se observa una elevada ingesta de frutas y cereales, principalmente pan y arroz. Si bien estos alimentos son fuentes de energía, el predominio de carbohidratos simples sin un adecuado acompañamiento de fibra y grasas saludables podría favorecer el desarrollo del exceso de peso en el largo plazo.
- Los alimentos ultra procesados, en especial gaseosas y snack, forman parte habitual de la dieta de gran parte de los encuestados. Este patrón alimentario incrementa la exposición a azúcares, grasas y aditivos que afectan negativamente la salud metabólica.
- En cuanto a la hidratación, un sector de los conductores logra cumplir con las recomendaciones internacionales (6 a 8 vasos). No obstante, una proporción considerable consume solo de 2 a 3 vasos, e incluso algunos apenas 1 vaso, lo que refleja un nivel de ingesta insuficiente para cubrir las necesidades hídricas diarias.
- El consumo de azúcar y sal se encontró por encima de los límites recomendados por la OMS, lo que incrementa la probabilidad de desarrollar hipertensión arterial, diabetes mellitus y enfermedades cardiovasculares.
- En conjunto los resultados de la investigación confirman que los conductores presentan hábitos alimentarios pocos equilibrados, caracterizados por la

presencia de productos procesados y un bajo consumo de alimentos frescos y nutritivos, situación que pone en evidencia la necesidad de estrategias orientadas de promoción de la salud adaptadas a su realidad laboral.

5.2. Recomendaciones

- A nivel individual, se sugiere fomentar la inclusión diaria de frutas, verduras y lácteos bajos en grasa, así como reducir de manera progresiva la ingesta de gaseosas, golosinas y snack procesados.
- En el ámbito empresarial, se recomienda que la empresa implemente programas de orientación nutricional y charlas educativas con apoyo de profesionales de la salud, con el fin de brindar herramientas prácticas que faciliten la preparación y elección de alimentos más saludables durante las jornadas laborales.
- Incentivar programas de bienestar laboral, que no solo se enfoquen en la nutrición, sino también en la promoción de actividad física ligera y pausa activas, con el fin de contrarrestar los efectos de las largas jornadas sedentarias.
- Coordinar con centros de salud para implementar controles periódicos del estado nutricional y salud de los conductores, lo cual permitirá detectar a tiempo factores de riesgo asociados al sobrepeso, la hipertensión o la diabetes.
- Finalmente elaborar materiales educativos accesibles, como folletos, afiches o mensajes breves, que puedan ser entregados directamente a los conductores o colocados en los paraderos y unidades de transporte. Esto permitirá reforzar la manera práctica los mensajes de hidratación, consumo de frutas y verduras, reducción de azúcar y sal.

-

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Canales Y, Gayo ME. Factores de riesgo asociados al sobrepeso y la obesidad en conductores de transporte urbano, Ayacucho [Tesis de licenciatura]. Ayacucho (PE): Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga; 2024. Disponible en: <https://repositorio.unsch.edu.pe/items/8c872e09-2d81-4503-8f49-521db54088d7>
2. Quichua, L., Trejo, D. C., Basilio, M. R., & Morales, J. (2021). Overweight and obesity among workers of the public transportation service of Lima. *The Open Public Health Journal*, 14(1), 154–159. <https://openpublichealthjournal.com/VOLUME/14/PAGE/154/FULLTEXT/>
3. Kovalskys I, Rigotti A. Consumo latinoamericano de los principales grupos de alimentos: resultados del estudio ELANS. *PLoS ONE*. 2019;14(12): e0225101. Disponible en: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0225101>
4. Guimarães, J., Acharya, B., Moore, K., López, N., de Menezes, C., Stern, D., Friche, A. A. de L., Wang, X., Delclòs-Alió, X., Rodríguez, D. A., Sarmiento, O. L., & de Oliveira Cardoso, L. (2022). Tiempo de traslado a nivel de ciudad y consumo dietético individual en ciudades latinoamericanas: resultados del estudio SALURBAL. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*. 2022;19(20):13443. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36294020/>

5. Hernández-Vásquez A, Visconti-López FJ, Vargas-Fernández R. Desigualdades socioeconómicas en el consumo de frutas y verduras en el Perú entre 2014 y 2019. *Nutrición en Salud Pública (Public Health Nutrition)*. 2022;25(12):3527–3537.
doi:10.1017/S1368980022001860. Disponible en:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36073028>
6. Villena-Alarico, M., et al. (2023). Evaluación del perfil nutricional de alimentos y bebidas publicitados en la televisión peruana. *Revista Chilena de Nutrición*, 50(2), 230–237.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182023000200166
7. López Ruiz DC, Rojas Jaime J, Castañeda Peláez LM. Hábitos Alimentarios Durante la Emergencia Sanitaria por la Pandemia COVID-19 en Adultos en Lima, Perú. *Hospital de dieta Nutr Clin* [Internet]. 2023 [citado el 14 de abril de 2025];43(3). Disponible en:
<https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/406>
8. Moreno MC, Palacios DT, Alarcón HRG, Alarcón JG, Bazán TC. Hábitos sobre consumo de alimentos en los estudiantes de ingeniería de una universidad de Trujillo. *Redies* [Internet]. 2021 [citado el 14 de abril de 2025]; (ISSN: 2708-1125), 3(1). Disponible en:
<https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/REDIES/article/view/3655>
9. Aquino Y, Carrera L, Montalván X, Tirado K, Montenegro M, Guillén J, et al. Percepción y frecuencia del consumo de alimentos debido a la pandemia del Covid-19 entre estudiantes universitarios de la ciudad de

- Trujillo, Perú. Arch Latinoam Nutr [Internet]. 2024 [citado el 14 de abril de 2025];74(1):51–7. Disponible en: https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222024000100051
10. Santos O, Dávila L, Tuesta T, López L. Características de snacks y componentes funcionales para los consumidores jóvenes y adultos en lima metropolitana. Agroindustrial Sci [Internet]. 2022 [citado el 14 de abril de 2025];12(1):81–8. Disponible en: <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/agroindscience/article/view/4369>
11. Ramos C, Huarachi J, Begazo J. Estrés Percibido y Comportamiento del Consumo Alimentario en Personal Administrativo durante la Pandemia por COVID-19. Ciencia Latina [Internet]. 2024 [citado el 14 de abril de 2025];8(3):9991–10009. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/12134>
12. Ballón A, Neuenschwander M, Schlesinger S. Saltarse el desayuno se asocia con un mayor riesgo de diabetes tipo 2 en adultos: Una revisión sistemática y un metaanálisis de estudios de cohorte prospectivos. J Nutr [Internet]. 2019 [citado el 14 de abril de 2025];149(1):106–13. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30418612/>
13. Quintana P, Aravena P, Héctor R. Actitud física y hábitos alimentarios en bomberos chilenos durante el año 2023: Estudio observacional y analítico, Rev. chil. nutr [Internet]. 2023 [citado el 14 de abril de 2025]; 51(3), 232–238 Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071775182024000300232&lang=es

14. Roig I, Rodríguez R, Delgado A, González A, Rodríguez D, Rodríguez I. Conocimientos y consumo de sal en profesionales sanitarios y población general. *Atención Primaria Práctica* [Internet]. 2021 [citado el 14 de abril de 2025]; 3(3):100091. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-practica-24-pdf-S2605073021000122>
15. Madrones L, Villagrán M, Petermaan F, Leiva A, Celis C, Martínez M. Consumo de azúcares totales y su asociación con obesidad en población chilena – resultados del estudio Genadio, *Rev Med Chile* [Internet] 2020 [citado el 14 de abril de 2025]. 148: 906-914. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v148n7/0717-6163-rmc-148-07-0906.pdf>
16. García M, Reyes A, Brena M, Valdez L, Jarquín M, Martínez R. Significados de los Hábitos de Hidratación con Agua Pura en la Población Adulta de Miahuatlán de Porfirio Díaz, Oaxaca.edu.mx [Internet]. 2022 [citado el 14 de abril de 2025]. Disponible en: <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/252/203>
17. Leguía M, Ruiz N. Estado Nutricional en relación con la frecuencia de consumo de alimentos en comerciantes de un mercado del distrito de puente piedra [tesis de pregrado]. Lima: Universidad Católica Sedes Sapientiae; 2024. Disponible en: <https://repositorio.ucss.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/9cde64ef-2b5e-4c53-a75f-b957cb62b94a/content>
18. Criterios de la OMS [Internet]. 2020 [citado el 14 de abril de 2025]; disponible: <https://www.nutriversal.com/criterio-de-la-oms/>
19. Clínica Universidad Navarra [Internet]. Alimentos ricos en proteínas. *Nutrición y salud. Clínica Universidad Navarra*. [citado el 14 de mayo de

- 2025]. Disponible en: <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/alimentos-ricos-proteinas>
20. Lázaro ML, Domínguez CH. Guías alimentarias para la población humana. [Internet]. El salvador: Ministerio de Salud. [Consultado el 27 de agosto de 2020]. Disponible en : <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
21. Cervera P, Clápes J, Rigolfas R. Alimentación y diototerapia. [Internet]. 4º ed. España: McGRAW-HILL; 2004. [Consultado el 16 de mayo de 2025].
Disponible en:
https://www.academia.edu/31932468/Alimentacion_y_dietoterapia_4ed_cervera_p
22. Super User. (2024, diciembre 9). La OMS y la FAO destacan la importancia de los lácteos en las dietas saludables. FEDELECHE F.G.
<https://www.fedeleche.cl/ww5/index.php/noticias/noticias-leche-y-salud/8969-la-oms-y-la-fao-destacan-la-importancia-de-los-lacteos-en-las-dietas-saludables>
23. Organización Panamericana de la Salud OPS. Alimentos y bebidas ultraprocesado en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas Washington, DC; 2015.
Disponible en:
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf
24. FAO/OMS. Comité del Codex sobre Aditivos Alimentarios y Contaminantes de los Alimentos. Documento de debate sobre la relación entre las normas del Codex sobre productos y la Norma General del Codex para los Aditivos Alimentarios. 34ª reunión; 2002 mar 11–15; Róterdam,

- Países Bajos [Internet]. Roma: FAO/OMS; 2002 [citado 2025 may 15].
Disponible en: <https://es.scribd.com/document/378475834/Codex>
25. Fernández-García JM, García-Vallejo O, López-Sobaler AM, Martín-Salinas C, González-Gross M, Urrialde R. Hydration and natural mineral water: a review on the importance of water and mineral intake for health. *Semergen* [Internet]. 2024 [citado el 25 de abril de 2025];51(4):102441. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-hidratacion-aguas-minerales-naturales-una-S113835932400251X>
26. Beneficios de la hidratación en adultos - IIAS [Internet]. Instituto de Investigación Agua y Salud. 2022 [citado el 25 de abril de 2025]. Disponible en: <https://institutoaguaysalud.com/informes-y-estudios/beneficios-de-la-hidratacion-en-adultos/>
27. La OMS recomienda aplicar medidas en todo el mundo para reducir el consumo de bebidas azucaradas y sus consecuencias para la salud [Internet]. Who.int. [citado el 26 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtail-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks>
28. L, De La Cruz-Vargas JA. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre el consumo de sal en la población peruana: Estudio transversal. *Arch Latinoam Nutr* [Internet]. 2022;72(4):264–73. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.37527/2022.72.4.004>
29. Organización Mundial de la Salud. Reducción de la ingesta de sodio [Internet]. Geneva: WHO; [citado 2025 abr 25]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>

30. Ramos C, Sánchez A, Paredes M. Análisis de patrones dietéticos y su asociación con hipertensión y obesidad en adultos peruanos. PubMed [Internet]. 2021 [citado 2025 jul 25]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31456536>
31. Guzmán-Vilca A, Paredes R, Ríos L. Consumo de frutas y verduras en adultos peruanos y su relación con enfermedades crónicas. PLOS Glob Public Health [Internet]. 2023 [citado 2025 jul 25]; Disponible en: <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0004222>
32. Aramburu E, Gutiérrez M, Llosa F. Alimentos ultraprocesados y resultados en salud: Revisión sistemática de ensayos clínicos. Front Nutr [Internet]. 2024 [citado 2025 jul 25]; Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1421728>
33. Matos L, Quispe D, Córdova P. Consumo de alimentos ultraprocesados y enfermedades no transmisibles en América Latina. Front Nutr [Internet]. 2021 [citado 2025 jul 25]; Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.622714>
34. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Publicidad de alimentos ultraprocesados en América Latina [Internet]. 2022 [citado 2025 jul 25]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-publicidad-alimentos-ultraprocesados>
35. Organización Mundial de la Salud (OMS). Dieta saludable: ficha técnica [Internet]. 2020 [citado 2025 jul 25]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos de los trabajadores de una empresa de transportes en Ventanilla, Perú, 2025?	Identificar la frecuencia de consumo de los alimentos de los trabajadores de una empresa de transportes en Ventanilla, Perú, 2025	No aplica	<p>Método Descriptivo</p> <p>Enfoque de investigación: cuantitativa</p> <p>Tipo de investigación: Investigación Básica</p> <p>Diseño: No experimental, Descriptivo y corte Transversal</p> <p>Población: Conductores una empresa de transportes en Ventanilla, 2025</p> <p>Muestra: La muestra del presente estudio estará conformada por 40 conductores en la empresa de transportes 41 SA ubicada en el distrito de Ventanilla, 2025</p> <p>Muestreo: Muestreo aleatorio no estratificado</p>
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS		
¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos según grupos de trabajadores de la empresa de transportes en Ventanilla, Perú, 2025?	Describir la frecuencia consumo de alimentos según grupos de los trabajadores de una empresa de transportes en Ventanilla, Perú, 2025		
¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados de los trabajadores de una empresa de transportes en Ventanilla, Perú, 2025?	Describir la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados de los trabajadores de una empresa de transportes en Ventanilla, Perú, 2025		
¿Cuál es la frecuencia de consumo agua de los trabajadores de una empresa de transportes en Ventanilla, Perú, 2025?	Describir la frecuencia de consumo de agua de los trabajadores de una empresa de transportes en Ventanilla, Perú, 2025		
¿Cuál es la frecuencia de consumo de azúcar de los trabajadores de una empresa de transportes en Ventanilla, Perú, 2025?	Describir la frecuencia de consumo de azúcar de los trabajadores de una empresa de transportes en Ventanilla, Perú, 2025		
¿Cuál es la frecuencia de consumo de sal de los trabajadores de una empresa de transportes en Ventanilla, Perú, 2025?	Describir la frecuencia de consumo de la sal de los trabajadores de una empresa de transportes en Ventanilla, Perú, 2025		

Anexo 2: Instrumentos

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTES EN VENTANILLA, PERÚ. 2025

Tenga la gentileza de responder las preguntas, que siguen marcando con una X, ello posibilita adoptar cambios positivos para la protección integral de salud y la de su familia. Sus respuestas ceñidas a la verdad serán manejadas con absoluta confidencialidad. Muchas gracias.

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS						
Nombres y Apellidos:				Sexo	M	F
Edad (años)	28 a 33	34 a 39	40 a 45	46 a 50		
Estado Civil	Soltero	Casado	Conviviente	Divorciado	Viudo	
Religión	Católico	Evangélico	Otros (Especificar)		Ninguno	
Grado de Instrucción	Primaria		Secundaria	Superior completo		
	Superior o Técnico incompleto		Otros	Ninguno		
Antecedentes Patológicos personales						
Diabetes Mellitus	Hipertensión Arterial	Cardiopatía	Otros	Ninguno		
FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS por GRUPOS						
Alimentos		Todos los días	Interdiario	1vez/semana	Nunca	
Carnes Altas en Grasas	Carnes rojas					
Carnes Bajas en Grasas	Pescado, huevo y aves de corral					
Verduras	Verduras crudas					
	Verduras cocidas					
Frutas						
Cereales	Pan					
	Avena					
	Trigo					

	Maíz				
	Fideos				
	Otros (Especificar)				
Leguminosas	Lentejas				
	Arveja partida				
	Habas				
	Otros (especificar)				
Lácteos	Leche, yogur y queso				
Oleaginosas	Frutos secos				
CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS					
Tipo de Alimentos Procesados		Todos los días	Interdiario	1vez/semana	Nunca
Gaseosas					
Bebidas energizantes					
Snacks (especificar)					
CONSUMO DE AGUA.					
¿Qué cantidad de vasos con agua consumes en un día?					
a) 1 vaso b) 2 a 3 vasos c) 4 a 5 vasos d) 6 a 8 vasos					
CONSUMO DE AZÚCAR					
¿Cuántas cucharaditas de azúcar consume diariamente en total en un vaso o taza, considerando Desayuno, Media mañana, Almuerzo, Media tarde y Cena?					
a) No consume b) 1 a 6 cucharaditas c) 7 a 12 cucharaditas d) Más de 13 cucharaditas					
CONSUMO DE SAL					
¿Qué cantidad de sal se agrega diariamente al plato o platos que consume cada día?					
a) Nunca agrego b) ½ cucharadita c) 1 cucharadita d) Más de 1 cucharadita					

Anexo 3: Validez del instrumento



Universidad
Norbert Wiener

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS

El que suscribe, JUAN ANGEL DIAZ TENA, identificado con DNI N°_09666065, de profesión NUTRICIONISTA, CNP 1884, hago constar que he revisado y dado el juicio de experto al Instrumento de recolección de datos diseñado por la bachiller: CINDY GONZALES HUAMANI, para su validación a fin de ser aplicado en la investigación titulada: **FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LOS CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TRANSPORTES EN VENTANILLA, PERÚ. 2025**

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puede evaluar según los criterios establecidos y formular algunas apreciaciones.

Criterios	Descripción	D	M	B	MB	Observaciones
1. Suficiencia	Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de esta			X		
2. Relevancia	El ítem es esencial o importante, es decir debe ser considerado.			X		
3. Coherencia	El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo			X		
4. Claridad y precisión	El ítem se comprende fácilmente, es claro para obtener la información requerida.			X		
5. Redacción	Si la ortografía es correcta y hace buen uso de la semántica y la sintaxis.			X		

Nota. D Deficiente, M Mejorar. B Bueno. MB Muy Bueno

En Lima, a los 04 días del mes de Mayo del 2025.

Juan Angel Diaz Tena

Doctor en Gestión Publica y Gobernabilidad

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS

El que suscribe, Marcos Omar Arias Padilla, identificado con DNI N°45887070, de profesión Nutricionista, hago constar que he revisado y dado el juicio de experto al Instrumento de recolección de datos diseñado por la bachiller: CINDY GONZALES HUAMANI, para su validación a fin de ser aplicado en la investigación titulada: CONSUMO DE GRUPOS DE ALIMENTOS EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA DE TRANSPORTES EN PACHACUTEC, VENTANILLA, 2025. **FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LOS CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TRANSPORTES EN VENTANILLA, PERU. 2025**

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puede evaluar según los criterios establecidos y formular algunas apreciaciones.

Criterios	Descripción	D	M	B	MB	Observaciones
1. Suficiencia	Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de esta				x	
2. Relevancia	El ítem es esencial o importante, es decir debe ser considerado.				x	
3. Coherencia	El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo				x	
4. Claridad y precisión	El ítem se comprende fácilmente, es claro para obtener la información requerida.				x	
5. Redacción	Si la ortografía es correcta y hace buen uso de la semántica y la sintaxis.				x	

Nota. D Deficiente, M Mejorar. B Bueno. MB Muy Bueno

En Lima, a los 4 días del mes de junio del 2025



Marcos Omar Arias Padilla
Magister en Gestión de negocios de
nutrición.

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS

El que suscribe, Carlos Alberto Lazo Gomez, identificado con DNI N°10163802, de profesión NUTRICIONISTA, hago constar que he revisado y dado el juicio de experto al Instrumento de recolección de datos diseñado por la bachiller: CINDY GONZALES HUAMANI, para su validación a fin de ser aplicado en la investigación titulada: FRECUENCIA DE CONSUMO DE GRUPOS DE ALIMENTOS EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA DE TRANSPORTES EN PACHACUTEC, VENTANILLA, 2025.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puede evaluar según los criterios establecidos y formular algunas apreciaciones.

Criterios	Descripción	D	M	B	MB	Observaciones
1. Suficiencia	Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de esta				X	
2. Relevancia	El ítem es esencial o importante, es decir debe ser considerado.				X	
3. Coherencia	El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo				X	
4. Claridad y precisión	El ítem se comprende fácilmente, es claro para obtener la información requerida.				X	
5. Redacción	Si la ortografía es correcta y hace buen uso de la semántica y la sintaxis.				X	

Nota. D Deficiente, M Mejorar. B Bueno. MB Muy Bueno


En Lima, a los 05 días del mes de Junio del 2025



Carlos Alberto Lazo Gomez

Nombres y Apellidos del evaluador
experto
Grado Académico. MAGISTER

Anexo 4: Aprobación del Comité de Ética


Universidad
Norbert Wiener

COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

**CONSTANCIA DE APROBACIÓN
DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

Lima, 16 de Julio del 2025.

Autor Responsable:
CINDY GONZALES HUAMANI

Exp. Nº: 1123-2025

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: "FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LOS CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TRANSPORTES EN VENTANILLA, PERÚ.2025" Versión Nro. 1, con fecha 22/06/ 2025.

El cual tiene como Autor(es) a:
CINDY GONZALES HUAMANI

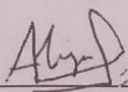

La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La **vigencia** de la aprobación es **24 meses** a partir de la emisión de este documento.
- Toda **enmienda** deberá presentarse al CIEIC-UPNW; el proyecto no podrá ejecutarse sin su aprobación previa.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza** la **aceptación** por parte de las **instituciones** donde pretende ejecutar el trabajo de investigación.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta
Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Avenida Arequipa 440
Universidad Privada Norbert Wiener
Teléfono: 706-5555 anexo 3286-3287 Cel. 939513820
Correo: comite.etica@uwiener.edu.pe

Anexo 5: Formato del consentimiento informado

Título de proyecto de investigación : Frecuencia De Consumo De Alimentos De Los Conductores de una Empresa de Transportes en Ventanilla, Perú. 2025

Investigadores: *Cindy Gonzales Huamani*

Institución(es): Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

- I. Le invitamos a participar en un estudio de investigación titulado: “Frecuencia de Consumo de Alimentos de los Conductores de una Empresa de transportes en Ventanilla, Perú. 2025”, desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A. (UPNW). A continuación, le proporcionamos información detallada sobre el estudio y su participación.

II. INFORMACIÓN

Propósito del estudio: El propósito de este proyecto es determinar la frecuencia de consumo de alimentos de los conductores de una empresa de transporte de Ventanilla, Perú. 2025. Su ejecución permitirá mejorar conocimientos sobre la frecuencia de consumo de alimentos de los conductores.

Duración del estudio (meses): 6 meses

N° esperado de participantes: 40 conductores

Criterios de Inclusión y exclusión:

Criterios de Inclusión:

- Conductores con participación voluntaria, que firman el consentimiento informado.
- Conductores cuyas edades se encuentran entre los 28 a 50 años.
- Conductores pertenecientes a la Empresa de transporte ubicado en el distrito de Ventanilla.

Criterios de exclusión

- Conductores que no deseaban participar en la investigación.
- Conductores de menores de 28 años y mayores de 50 años
- Conductores pertenecientes a otra Empresa de transportes

Procedimientos del estudio: Si Usted decide participar en este estudio se le realizará los siguientes procesos:

- Se brindará una breve orientación para asegurar la comprensión de cada sección.
- se realizará un cuestionario de alimentos que consumen según grupos
- El llenado del cuestionario será de 5 a 7 minutos
- Los resultados se almacenarán respetando la confidencialidad y su anonimato.

Riesgos: No se presentan riesgo alguno por participar en este estudio.

Beneficios: Uds. Se beneficiarán con la información de los resultados que le brindará la investigadora responsable del proyecto antes mencionado, promoviendo así sus intereses, expectativas y motivaciones para adoptar cambios positivos para la protección de su integridad y su salud en general y la de su familia.

Costos e incentivos: Usted no pagará ningún costo monetario por su participación en la presente investigación. Asimismo, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación

Confidencialidad: Nosotros guardamos la información recolectada con códigos para resguardar su identidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al equipo del estudio.

Derechos del participante: La participación en el presente proyecto es voluntaria. Si usted lo decide puede negarse a participar en el estudio o retirarse de éste en cualquier momento, sin que ocasione ninguna penalización o pérdida de los beneficios y derechos que tiene como individuo, como así tampoco modificaciones o restricciones al derecho a la atención médica.

Preguntas/Contacto: Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con el autor responsable Cindy Gonzales Huamani, celular: 902115406 y correo: A2019100894@uwiener.edu.pe.

Asimismo, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del Dr.(a) Yenny M. Bellido Fuentes, presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe

III. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

He leído la hoja de información del Formulario de Consentimiento Informado (FCI), y declaro haber recibido una explicación satisfactoria sobre los objetivos, procedimientos y finalidades del estudio. Se han respondido todas mis dudas y preguntas. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria y conozco mi derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

_____ (Firma) _____

_____ (Firma) _____

Nombre **participante:**

DNI:

Fecha: (21/06/2025)

Cindy Gonzales Huamani

DNI:47486498

Fecha: (21/06/2025)

_____ (Firma) _____


Saby Marisol Mauricio Alza

DNI: **10138949**

Fecha: (21/06/2025)

Nota: La firma del testigo o representante legal es obligatoria solo cuando el participante tiene alguna discapacidad que le impida firmar o imprimir su huella, o en el caso de no saber leer y escribir.

Anexo 6: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos

**EMPRESA DE TRANSPORTES 41 S.A.**
"Servicio Rápido"
Dirección: Av. Santa Rosa Nro. S/n P. Esp. Ciudad Pachacútec (Parcela I – Univ. Católica del Callao)
RUC: 20136831314
Correo electrónico: N/D | Teléfono: N/D

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Ventanilla, Pachacútec, 2 de mayo de 2025

Escuela Profesional Nutrición y Dietética.
Universidad Norbert Wiener

Presente. –

Asunto: Autorización para realizar estudio de investigación en Empresa Transportes 41 S.A.


Estimados Señores. -

Por medio de la presente, en representación de la Empresa de Transportes 41 S.A, con RUC: 20136831314 en calidad de Gerente General, se autoriza a la Bach. Cindy Gonzales Huamani, a realizar la recolección de datos correspondientes a su investigación titulada **"Frecuencia de consumo de los alimentos de los conductores de una empresa de transportes en ventanilla, Perú. 2025"**, con fines académicos para la obtención del título profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética.

Se ha comunicado oportunamente a los conductores de la empresa sobre dicha actividad, garantizando en todo momento el respeto por los principios éticos, la confidencialidad de los datos personales y la participación voluntaria de los involucrados.

Sin otro particular, y agradeciendo su atención, me despido.

Atentamente,


EMPRESA DE TRANSPORTES 41 S.A.
MARITSA ROJAS DIAZ
GERENTE GENERAL

Maritsa Rojas Diaz
DNI: 09392202
Gerente General

Anexo 7: Informe del asesor de TURNITIN

Cindy Gonzales

Frecuencia de consumo de alimentos de los conductores de una empresa de transportes en Ventanilla, Perú, 2025

TESIS DRA SABY MAURICIO
TESIS DRA SABY MAURICIO
Universidad Wiener

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid::14912:520801105

Fecha de entrega
30 oct 2025, 9:19 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
30 oct 2025, 9:23 p.m. GMT-5

Nombre del archivo
TESIS MODELO GONZALES HUAMANI CINDY V22oct REVSM(1).docx

Tamaño del archivo
581.4 KB

53 páginas
10.296 palabras
55.000 caracteres




11% 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

11%  Fuentes de Internet
2%  Publicaciones
4%  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.




11% 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

- 11%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 4%  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

- 11% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 4% 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	repositorio.uwiener.edu.pe	4%
2	Internet	ciencialatina.org	<1%
3	Internet	dspace-uh-tmp.igniteonline.la	<1%
4	Internet	revista.unsis.edu.mx	<1%
5	Trabajos entregados	Submitted on 1685413587727	<1%
6	Internet	stopalaobesidad.com	<1%
7	Internet	www.coursehero.com	<1%
8	Publicación	J.M. Fernández-García, O. García-Vallejo, A.M. López-Sobaler, C. Martín-Salinas, M....	<1%
9	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Nacional del Centro del Peru on 2025-07-12	<1%
11	Internet	www.sice.oas.org	<1%