



**Universidad
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

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

Tesis

Consumo de grupos de alimentos en trabajadores de una empresa de
transportes en Pachacutec, Ventanilla, 2025

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

Presentado por:

Autora: Flores Condor, Zoila Yelina

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	FECHA: 08/11/2022

Yo, Zoila Yelina Flores Córdor egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Nutrición y Dietética** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación "Consumo de Grupos de Alimentos en Trabajadores de una Empresa de Transportes en Pachacútec, Ventanilla, 2025", Asesorado por el docente: Dra. Saby Mauricio Alza, DNI: 10138949, ORCID 0000-0001-7921-7111 tiene un índice de similitud de 10 (Diez) % con código 14912:507772126 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

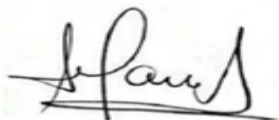
Así mismo:

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
 Zoila Yelina Flores Córdor
 DNI: 48506428

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



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

Lima, 03 de octubre del 2025

Dedicatoria

A Dios, mi creador y guía de este camino.

A mis padres, Asunción y Enriqueta, por guiarme y acompañarme en cada paso que doy en la búsqueda de ser mejor persona y profesional.

También dedico a mi abuela Olimpia, desde el cielo eres esa luz que me daba fuerzas para continuar.

A mis hermanos, por todo su apoyo incondicional, espero les sirva de ejemplo de que todo se puede lograr tus anhelos y propósitos.

Bach. Zoila Yelina Flores Córdor

Agradecimiento

En primer lugar, Agradezco a Dios Todopoderoso por brindarme salud, amor y trabajo, y por guiarme en cada paso de este camino académico.

A mi querido abuelo Pedro Córdor Luya, por ser mi guía espiritual, enseñarme la palabra divina y permitirme rodearme de seres queridos y amigos que me han brindados su apoyo y consejos, haciéndome posible alcanzar una de mis metas más importantes.

Deseo expresar mi más sincero agradecimiento a la Dra. Saby Marisol Mauricio Alza, a mi asesora de tesis, por su valiosa orientación, compromiso y apoyo incondicional a lo largo de este proceso. Su profesionalismo y dedicación fueron fundamentales para la culminación exitosa de este proyecto.

También a todos los docentes que me brindaron respaldo académico y las licenciadas en nutrición que me brindaron su apoyo y orientación durante mis prácticas preprofesionales. Su experiencia, dedicación y disposición para compartir conocimiento fueron fundamentales para mi formación profesional.

Finalmente, extendiendo a la Universidad Privada Norbert Wiener, proporcionándome una educación de calidad, fomentando en mí valores de empatía y ética profesional, y por contar con un equipo altamente calificado que enriqueció mi experiencia académica.

	Páginas
ÍNDICE	
Dedicatoria	
Agradecimiento	
Resumen	
Abstract	
Introducción	
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
1.1. Planteamiento del problema	
1.2. Formulación del problema 1.2.1. Problema general 1.2.2. Problemas específicos	
1.3. Objetivos de la investigación 1.3.1. Objetivo general 1.3.2. Objetivos específicos	
1.4. Justificación de la investigación 1.4.1. Justificación teórica 1.4.2. Justificación metodológica 1.4.3. Justificación práctica	
1.5. Limitaciones de la investigación	
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de la investigación	
2.2. Bases teóricas	
2.3. Formulación de hipótesis	
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	
3.1. Método de la investigación	
3.2. Enfoque de la investigación	
3.3. Tipo de investigación	
3.4. Diseño de la investigación	
3.5. Población, muestra y muestreo	

3.6. Variables y operacionalización	
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	
3.9. Aspectos éticos	
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	
4.1. Resultados 4.1.1. Análisis descriptivo de resultados 4.1.2. Prueba de hipótesis 4.1.3. Discusión de resultados	
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. Conclusiones 5.2. Recomendaciones	
ANEXOS	
Anexo 1: Matriz de consistencia	
Anexo 2: Instrumentos	
Anexo 3: Validez del instrumento	
Anexo 4: Aprobación del Comité de Ética	
Anexo 5: Formato del consentimiento informado	
Anexo 6: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos	
Anexo 7: Informe del asesor de TURNITIN	

Resumen

Introducción: los trabajadores conductores de transportes disminuyen su actividad física propio de la profesión a la que se dedican, los horarios alterados y la poca disponibilidad de alimentos y entornos poco saludables podría afectar la calidad de vida afectando su salud y nutrición. **Objetivo:** Determinar el consumo de grupos de alimentos en los trabajadores de una empresa de transporte en Pachacútec-Ventanilla, 2025. **Materiales y métodos:** Se realizó de un estudio descriptivo, no experimental, transversal y prospectivo. La muestra estuvo conformada por 40 conductores, a quienes se les aplicó una encuesta estructurada sobre el consumo diario de alimentos, considerando los grupos de lácteos, cereales, frutas y verduras. **Resultados:** el 60% de los encuestados consumió un vaso diario de leche o yogurt, mientras que el 27.5% no los consumía. El consumo de cereales, el 95% reportó consumo moderado destacando el pan o tostadas (87.5%) seguido del arroz y pasta (87.5%). Las frutas fueron consumidas mayormente en una porción diaria, especialmente mandarina, manzana, naranja y plátano; sin embargo, hubo frutas como la papaya o la sandía que presentaron niveles importantes de no consumo. Para verduras, el 77.5% reportó una porción diaria de frescas y el 70% de cocidas, el jugo de verduras fue poco consumido, con un 60% que no lo incluyó en su dieta. **Conclusiones:** El consumo de cereales fue moderado, mientras que la ingesta de frutas, verduras y lácteos fue baja, lo cual podría representar un riesgo nutricional a largo plazo en esta población laboral.

Palabras clave: *Conductores de transporte; Consumo de alimentos, Grupos alimentarios; alimentación saludable.*

Abstract

Introducción: Transport drivers tend to reduce their physical activity due to the sedentary nature of their work. Irregular schedules and limited access to healthy foods may negatively affect their nutritional status and overall quality of life. **Objective:** To determine the consumption of food groups among workers of a transport company in Pachacútec-Ventanilla, 2025. **Materials and methods:** A descriptive, non-experimental, cross-sectional, and prospective study was conducted with a sample of 40 drivers. A structured survey was applied to evaluate their daily consumption of foods from four groups: dairy products, cereals, fruits, and vegetables. **Results:** Sixty percent of participants reported consuming one glass of milk or yogurt per day, while 27.5% did not consume them. Regarding cereals, 95% showed moderate intake, with the highest consumption of bread or toast (95%), followed by rice and pasta (both 87.5%). Fruit intake was mostly one portion per day, particularly for mandarin, apple, orange, and banana. However, lower consumption was observed for papaya and watermelon. In terms of vegetables, 77.5% consumed one portion of fresh vegetables daily and 70% consumed cooked vegetables. Vegetable juice was the least consumed, with 60% reporting no intake. **Conclusion:** Cereal consumption among transport workers was adequate. However, low intake of fruits, vegetables, and dairy products reflected an unbalanced dietary pattern, which may pose long-term nutritional risks for this occupational group.

Key words: *Transport drivers; Food consumption; Food groups; Nutritional Health.*

Introducción

La alimentación es una necesidad básica que influye directamente en el estado de salud y en el rendimiento diario de las personas. Mantener una dieta equilibrada y variada contribuye no solo al adecuado funcionamiento del organismo, sino también a la prevención de enfermedades y al fortalecimiento de la calidad de vida. Sin embargo, factores como el entorno laboral, los horarios de trabajo, la actividad física, el acceso a los alimentos y los hábitos adquiridos pueden afectar significativamente las elecciones alimentarias de determinados grupos.

Dentro de este contexto, los trabajadores del sector transporte enfrentan desafíos particulares para llevar una alimentación saludable. Su rutina diaria suele caracterizarse por largas jornadas su tiempo de trabajo. Estas condiciones pueden favorecer el consumo de alimentos de bajo valor nutricional, así como la omisión de ciertos grupos alimentarios esenciales, afectando progresivamente su salud física y mental.

En zonas como Pachacútec, ubicado en el distrito de Ventanilla, se observa una intensa actividad vinculada al transporte, donde los trabajadores de este rubro forman parte de esta población económicamente activa que, a pesar de su importancia social y productiva, muchas veces no cuenta con condiciones adecuadas para el cuidado de su alimentación. Por ello, resulta conocer y analizar consumo de alimentos.

El presente estudio tuvo como finalidad evaluar el consumo de grupos de alimentos; cereales, frutas, verduras y lácteos, en los trabajadores de una empresa de transporte ubicada en Pachacútec, durante el año 2025. A través de este análisis se buscó identificar los patrones de consumo más frecuente, así como posibles carencias o excesos en la dieta diaria, que pueden representar un riesgo para su salud o un obstáculo para su desempeño laboral.

Comprender estos aspectos permitirá no solo describir una realidad poco explorada, sino también aportar información útil para el diseño de estrategias de promoción de la salud en el ámbito laboral, orientadas a mejorar la alimentación y el bienestar general de este grupo de trabajadores

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

Los trabajadores del sector transporte, especialmente los conductores, estuvieron expuestos a condiciones laborales que dificultaron el cumplimiento de una alimentación saludable. Las extensas jornadas, la falta de horarios regulares para comer y el acceso limitado a alimentos variados y nutritivos, favorecieron prácticas alimentarias inadecuadas. En muchos casos, el consumo se concentró en alimentos de rápida preparación, ricos en calorías y pobres en nutrientes, mientras que grupos alimentarios fundamentales como frutas, verduras, lácteos y cereales fueron poco incorporados en la dieta diaria.

En localidades como Pachacútec, en el distrito de Ventanilla, ubicado en la provincia constitucional del Calló, donde se concentra una importante actividad de transporte urbano, esta situación es posible ser afectada por los factores socioeconómicos, la escasa oferta de alimentos saludables en los alrededores y la falta de información nutricional entre los trabajadores. A pesar de la importancia de la alimentación en la prevención de enfermedades y el mantenimiento del rendimiento físico y mental, fueron pocos los estudios que abordaron el estado de consumo de alimentos en esta población. En este sentido, surgió la necesidad de conocer la situación alimentaria de los conductores de transportes, identificar sus hábitos y establecer si su dieta se adecuó o no a las recomendaciones nutricionales básicas.

Por tanto, el problema principal que guio esta investigación fue el consumo de grupos de alimentos en los trabajadores de una empresa de transporte en Pachacútec, Ventanilla.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el consumo de grupos de alimentos en los trabajadores de una empresa de transportes en Pachacútec-Ventanilla durante el año 2025?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el consumo del grupo de alimentos cereales en los trabajadores de una empresa de transportes en Pachacútec-Ventanilla durante el año 2025?
- ¿Cuál es el consumo del grupo de alimentos lácteos en los trabajadores de una empresa de transportes en Pachacútec-Ventanilla durante el año 2025?
- ¿Cuál es el consumo del grupo de alimentos verduras en los trabajadores de una empresa de transportes en Pachacútec-Ventanilla durante el año 2025?
- ¿Cuál es el consumo del grupo de alimentos frutas en los trabajadores de una empresa de transportes en Pachacútec-Ventanilla durante el año 2025?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar el consumo de grupos de alimentos en los trabajadores de una empresa de transportes en Pachacútec-Ventanilla, 2025

1.3.2. Objetivos específicos

- Cuantificar el consumo del grupo de alimentos cereales en los trabajadores de una empresa de transportes en Pachacútec-Ventanilla, 2025
- Calcular el consumo del grupo de alimentos lácteos en los trabajadores de una empresa de transportes en Pachacútec-Ventanilla, 2025
- Identificar el consumo del grupo de alimentos verduras en los trabajadores de una empresa de transportes en Pachacútec-Ventanilla, 2025
- Calcular el consumo del grupo de alimentos según grupo de frutas en los trabajadores de una empresa de transportes en Pachacútec-Ventanilla, 2025

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

El análisis del consumo alimentario por grupos poblacionales es una herramienta clave en el campo de la nutrición, permitiendo comprender cómo se distribuyen los hábitos dietéticos en distintos sectores de la población. Desde una perspectiva teórica, se establece que una dieta equilibrada, compuesta por frutas, verduras, cereales y factores, esta asociada con la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. No obstante, en grupos laborales

específicos, como los trabajadores del transporte, los principios nutricionales podrían ser modificados debido a los factores como las largas jornadas laborales, el consumo de alimentos fuera del hogar y la limitada disponibilidad de opciones saludables. Por ello, este estudio aporta evidencia nueva sobre los patrones de consumo alimentario en una población poco investigada, lo cual fortalece los fundamentos relacionados con la evaluación dietética en contextos laborales específicos.

1.4.2. Metodológica

La investigación se llevó a cabo bajo un diseño de tipo básico, transversal y prospectivo, lo que permitió recolectar y analizar información sobre los comportamientos alimentarios en un momento determinado sin intervención sobre las variables. Se utilizó el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA), un instrumento ampliamente reconocido por su capacidad para estimar patrones dietéticos y su adaptabilidad a contextos locales. Este enfoque garantizó una recolección de datos eficiente y aplicable a estudios de campo. Además, se incluyeron preguntas relacionadas con variables sociodemográficas y de salud, lo que permitirá realizar un análisis más amplio, integrando factores que influyen en la selección y posibilitando la exploración de posibles asociaciones entre la dieta y estado de salud.

1.4.3. Práctica

Esta investigación genera información clave para el diseño de estrategias de promoción de la salud y mejora de la alimentación en

el ámbito laboral, particularmente en el sector transporte. La identificación de los patrones de consumo alimentario de los trabajadores, se logró detectar deficiencias o excesos nutricionales que pudieran influir negativamente en su bienestar y rendimiento. Esta información es de gran utilidad para las instituciones de salud, las empresas del sector y las autoridades locales, quienes pueden utilizar los resultados para implementar campañas educativas, modificar la oferta alimentaria disponible o promover políticas públicas que fomenten hábitos saludables entre los trabajadores. De este modo, contribuye al bienestar de los empleados y el fortalecimiento de una cultura de prevención de la salud en el entorno laboral.

1.5. Limitaciones de la investigación

La investigación se desarrolló durante el mes de junio del año 2025.

El estudio se llevó a cabo en una empresa de transporte ubicada en el Proyecto Piloto Nuevo Pachacútec, distrito de ventanilla, provincia constitucional del Callao,

El financiamiento de la investigación fue asumido por la investigadora.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Antecedentes nacionales

Gómez Y, León R, Yllesca A, Rosas C, Vidal F (2024), en su investigación analiza “la relación entre el consumo de frutas y verduras y salud mental en estudiantes de carreras relacionadas con las ciencias de salud”. El estudio es de corte transversal, correlacional. La recolección de datos se realizó mediante dos cuestionarios: uno evaluó la frecuencia de verduras y frutas y el otro midió el nivel de depresión, ansiedad y estrés. Se encontró que 60,4% de los estudiantes presentaba niveles altos y el 6.9% niveles leves de depresión, ansiedad y estrés. Se halló una asociación significativa entre la salud mental y el consumo de algunas frutas como cocona, plátano, arándanos y sandía, mientras en las verduras no se encontró relación. Se identificó un nivel reducido en el consumo de frutas y verduras por parte de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud. No obstante, se evidenció que ciertos frutos específicos como el arándano, la cocona, la sandía y el plátano, presentan asociación favorable con la reducción de síntomas de depresión, ansiedad y estrés. En este contexto, se resalta la necesidad de diseñar e implementar estrategias de sensibilización y promoción orientadas al incremento del consumo de estos alimentos, con el fin de contribuir al fortalecimiento de la salud mental y física de la población estudiantil. (1)

Herrera L, La Torre S, Gómez Y, Vidal F (2024) en su investigación tuvieron como objetivo “Determinar la relación entre la frecuencia de consumo de lácteos y derivados con los indicadores antropométricos en adultos residentes en Lima, Perú”. Este estudio fue no experimental, correlacional con corte transversal. La frecuencia de consumo de productos lácteos fue evaluada mediante laminarias que permitieron identificar diferentes tipos de productos, contenido nutricional y grado de procesamiento. Asimismo, se midieron medidas antropométricas. Se obtuvo que el 74.8% presentaron sobrepeso y 12.8% obesidad con relación con leche fresca, chocolatada; la circunferencia de cintura con relación con yogurt fruta, queso fresco sobre el peso; circunferencia de cadera con mantequilla, queso tipo Edam, yogurt natural y griego en relación al peso. Se evidenció una relación estadísticamente significativa entre el consumo de productos lácteos y sus derivados y los indicadores antropométricos evaluados, lo cual sugiere disminuir el consumo de productos lácteos y sus derivados que presenten contenidos de azúcares añadidos, a fin de evitar efectos adversos sobre la salud nutricional. Asimismo, se recomienda fomentar la lectura y comprensión del etiquetado nutricional antes de adquirir dichos productos. (2)

Torres L. (2023) El propósito es “Ofrecer una visión integral sobre la importancia del pan dentro de los hábitos alimentarios de la población peruana”. Esta investigación es de muestreo estratificado, polietápico y por conglomerados. Los datos se basaron en la encuesta nacional de hogares (ENAHO 2021). Se obtuvo que el 69% del pan corriente o común

predominan en la zona en la selva rural y urbana, en Lima metropolitana y Callao es de 0.89%; el 57.7% del pan francés es más consumido Lima metropolitana y Callao, el resto de regiones no supera el 30%, la sierra rural tiene el valor de 7.9% el menos que consume este tipo de pan, el pan integral y pan yema tienen un bajo consumo en mayoría de las regiones, excepto de Lima metropolitana y Callao, donde representan el 7.4% y 6.6% del consumo total, respectivamente. Al analizar los patrones regionales del consumo de pan, pueden atribuirse, principalmente, a los factores de accesibilidad; en las zonas urbanas, la mayor disponibilidad de establecimientos como panaderías y supermercados facilita el acceso al pan, mientras que, en las regiones rurales, las limitaciones en infraestructura comercial y distribución restringen el consumo de este producto. (3)

Cayo C, Vilca V, Espinoza R, Olivares M, Becerra S. (2024) Identificar “los factores sociodemográficos relacionados con el consumo de frutas, verduras, AUP en familias peruanas durante la pandemia por Covid -19”. La investigación con corte transversal. El análisis incluyó 11 variables sociodemográficas con el consumo de tres grupos alimentarios, en la provincia de Lima, Arequipa y Sullana. El bajo consumo de frutas se asoció al bajo nivel educativo (41.2%), mientras nivel superior es elevado de alimentos ultra procesados (62.2%). Las personas con ingresos menores, el consumo de frutas y verduras (13.3%), ingresos superiores el 75% de AUP. Geográficamente Sullana mostró alto porcentaje (22.4%) de no consumo de frutas y verduras, Lima mayor consumo AUP (68.3%). El patrón de

consumo de verduras, frutas y alimentos ultra procesados mostró una influencia significativa de diversos factores sociodemográficos, entre los cuales destacan el nivel educativo, el ingreso económico mensual, la región geográfica de residencia y la presencia de comorbilidades. Estos determinantes condicionan las decisiones alimentarias y reflejan desigualdades en el acceso y presencia por determinados tipos de alimentos.

(4)

Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS), Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego (MIDAGRI) y Programa, Mundial de Alimentos (WFP) de las Naciones Unidas en el Perú, en su investigación tuvieron como objetivo “Determinar la inseguridad alimentaria en los hogares peruanos, con el fin de estimar su prevalencia y seguridad, permitiendo una mejor comprensión de la problemática según el área geográfica y zona prioritaria de interés”. Esta investigación tiene enfoque cuantitativo con corte transversal. Los datos obtenidos del Padrón General de Hogares y Osiptel para la comunicación de celulares para el cuestionario. En cuanto a la frecuencia de consumo de los tipos de alimentos más consumidos entre seis y siete días a la semana fueron cereales, tubérculos (63.2%), azúcares (58.2%), grasas (47.3%) y vegetales (46.1%). En contraste el grupo leguminosas (6.7%) y productos lácteos (17.7%) presentaron una baja frecuencia de consumo en el mismo periodo. De acuerdo con el indicador de consumo de alimentos, se determinó que el 19.2% de los hogares peruanos presentan un acceso insuficiente o restringido a una dieta variada y nutritiva, también condicionante a factores

estructurales como la pobreza, el acceso desigual a recursos alimentarios, y a las brechas geográficas y socioeconómicas. (5)

Antecedentes internacionales

Hwang H, Choi Y, Hong D (2022), este estudio analizó “La relación entre la evaluación del estado de salud, el estrés psicosocial, los hábitos alimentarios y el consumo de alimentos en función del nivel de exposición solar en 948 adultos”. Este estudio es descriptivo con corte transversal. En cuanto a la alimentación, los participantes con menor exposición solar mostraron patrones poco saludables, con mayor consumo de frituras, grasas, sal añadida y refrigerios, así como menores puntuaciones dietéticas generales y menor regularidad en las comidas. También consumen con menos frecuencia cereales, leche y derivados, jugo de naranjas y carne de cerdo en comparación con otros grupos. Se identificó que los participantes con niveles reducidos de exposición a la radiación solar presentan una limitada síntesis cutánea de vitamina D, acompañada de una ingesta dietética de dicha vitamina, lo cual podría generar repercusiones negativas sobre la salud general. Aunque la sobreexposición solar también representa un riesgo, se hace evidente que aquellos con baja exposición requieran de estrategias orientadas a garantizar una exposición solar adecuada. Estos hallazgos destacan la necesidad de promover pautas que fomenten una adecuada exposición solar y complementada con pautas nutricionales específicas para mejorar la ingesta de vitamina D a través de la alimentación. (6)

Lozano E, Hernández M, Gaitán P et al (2022), el objetivo esta investigación es “Evaluar la frecuencia de consumo de alimentos recomendables y no recomendables durante la pandemia Covid -19 en México, con variables sociodemográficas y de seguridad alimentaria”. Se utilizaron los datos transversales de la encuesta Seguimiento de los Efectos Covid -19 en el Bienestar de los Hogares Mexicanos. Se clasificaron los participantes en cuatro grupos según la frecuencia de consumo de alimentos, se aplicaron modelos de regresión logística, ajustando por variables sociodemográficas y por nivel de seguridad alimentaria de los hogares. Los hallazgos, en los niveles sociodemográficos mostraron mayor frecuencia tanto consumo de alimentos recomendables y no recomendables. Por otro lado, la inseguridad alimentaria moderada y severa se relacionan como una reducción en el consumo de todos los grupos alimentarios analizados. Entender cómo se vive la inseguridad alimentaria durante la crisis, identificar a poblaciones que tradicionalmente no han sido consideradas dentro de los programas de apoyo alimentario. (7)

Gaona E, Rodríguez S, Medina M, Valenzuela D, Martínez B, Arango A. (2023), el objetivo de este estudio es “Actualizar las estimaciones sobre el porcentaje de la población mexicana que habitualmente consume alimentos clasificados como recomendables y no recomendables”. Esta investigación es de manera descriptiva con enfoque transversal. La metodología empleada es a partir de los datos obtenidos del cuestionario semicuantitativo de frecuencia de consumo de alimentos, en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, 2020-2022, por lo cual, se calculó trece

grupos de alimentos relevantes para la salud. Demostraron que 83% consume agua, el 76% bebidas azucaradas, cuyo consumo de verduras y frutas se mantuvo por debajo del 30%, el consumo de leguminosas no superó el 26%. Se observa una alta prevalencia en el consumo de bebidas azucaradas en todos los grupos etarios de la población mexicana, en contraste con una baja ingesta de alimentos saludables. Esta situación evidencia un desequilibrio en los patrones dietéticos que podría afectar la salud pública a largo plazo. Se requiere un análisis más profundo de los factores determinantes de estas diferencias y la formulación de estrategias integrales orientadas a mejorar la calidad nutricional de la dieta en la población. (8)

Zaragoza A, Contreras E, (2020), el propósito central de este trabajo es “Examinar investigaciones que analicen la relación entre el consumo de ciertos grupos de alimentos y su papel en la prevención o el aumento del riesgo de desarrollar distintos tipos de cáncer”. Esta investigación es cuantitativa por lo que se desarrolló una revisión sistemática. Los estudios seleccionados se dividieron en dos, aquellos que examinan alimentos vinculados con un mayor riesgo de cáncer y aquellos que tienen efecto protector de la misma. Se analizaron 104 artículos. Los hallazgos evidenciaron una asociación positiva entre el consumo de carne roja y la incidencia de cáncer de colon, entre la ingesta de bebidas alcohólicas y el cáncer hepático, así como entre el consumo elevado de sal y el cáncer gástrico. Asimismo, se observó que la adherencia a la dieta mediterránea se relacionó con un efecto protector frente a ciertos tipos de cáncer del tracto

digestivo y respiratorio. Por el contrario, no se identificaron asociaciones estadísticamente significativas entre el consumo de productos lácteos y el cáncer de ovario, los carbohidratos o azúcares y el cáncer de páncreas, ni entre la ingesta de té y el cáncer de mama. En consecuencia, los patrones saludables, como la dieta mediterránea caracterizada por una baja ingesta de carne rojas, alcohol y sal, se han asociado con una menor incidencia de neoplasias malignas del aparato digestivo, específicamente cáncer colorrectal, hepático y gástrico. Estos hallazgos, respaldan la promoción de este tipo de modelo dietético como una estrategia preventiva eficaz frente a ciertos tipos de cáncer. (9)

Rodríguez S, Gaona E, Martínez B, Arango A, Kim E, Valdez A et al (2020) en su investigación tuvieron como objetivo “Describir el consumo de grupos de alimentos recomendables y no recomendables para consumo cotidiano y su asociación con características sociodemográficas en población mexicana”. Se utilizó la información proveniente de la encuesta nacional de salud, a partir de un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, con un diseño probabilístico, polietápico, estratificado y por conglomerados. Según los resultados, la zona urbana hacia el Norte, la asociación ICB, se relaciona con un mayor consumo de huevo, productos lácteos, carnes procesadas, botanas y postres. Por otro lado, el Sur, mostró una mayor ingesta de frutas, leguminosas y bebidas azucaradas. Se concluyó, que las diferencias reflejan patrones alimentarios contrastantes entre regiones rurales y urbanas, lo que podría tener implicaciones en la nutrición y salud de la población. En las regiones del sur de México, la

población tiende a consumir una mayor cantidad de fruta, aunque su ingesta de leguminosas, huevo y productos lácteos es más baja. En contraste, en zona urbana predominan alimentos como carnes procesadas, botanas, dulces y postres. (10)

2.2. Bases teóricas

Consumo de alimentos

A) Medición del Consumo de Alimentos

Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos (CFCA):

Es una de las herramientas más empleadas en investigaciones nutricionales. El propósito del CFCA es estimar la frecuencia con la que se consumen determinados alimentos durante un periodo de tiempo definido con la que se consumen determinados alimentos durante un periodo de tiempo definido, lo que lo convierte en una herramienta clave para analizar la relación entre la dieta y la aparición de enfermedades vinculadas a la alimentación. Su aplicación resulta especialmente útil cuando se adapta y válida para la población específica de estudio, ya que esto garantiza la obtención de datos dietéticos más precisos y fiables. Además, se trata de un método práctico y rentable para recolectar información. (11)

Consiste en una lista estructurada de diversos alimentos y bebidas, acompañada de opciones de respuesta que indican la frecuencia con la que consumidos. Para que este instrumento sea efectivo, debe contemplar aquellos alimentos que forman parte habitual de la dieta de la población en estudio, así como aquellos que aportan de manera

significativa el nutriente que se desea evaluar. Por ello, existen tres tipos principales de CFCA, los cuales varían según el tipo de información que se pretende obtener. En primer lugar, método cuantitativo es aquel que recoge tanto la frecuencia de consumo como el tamaño de la porción ingerida. En segundo lugar, método cualitativo, es aquel que indaga únicamente sobre la frecuencia con que se consumen los alimentos, sin considerar el tamaño de las porciones. Por último, método semicuantitativo, utiliza porciones estándar de referencia para estimar la cantidad de alimento consumido. (12)

Recordatorio de 24 horas:

Es una técnica utilizada para recopilar información detallada sobre todos los alimentos y bebidas consumidos por una persona durante el día anterior. Por ello, el método permite registrar aspectos como el tipo de alimento, la cantidad ingerida, el método de preparación y los horarios de consumo. La persona entrevistada va reconstruyendo su ingesta alimentaria a lo largo del día, lo que posibilita obtener datos más precisos y fiables sobre su alimentación reciente.

Diversos autores sostienen que el recordatorio de 24 horas es una técnica relativamente rápida de aplicar, ya que suele completarse en un período de entre 20 y 30 minutos. Sin embargo, este tiempo puede extenderse si la persona entrevista ha consumido múltiples preparaciones o recetas con ingredientes diversos. Aunque tradicionalmente se aplica mediante entrevistas presenciales, podemos usar diversos materiales de apoyo que faciliten la estimación como por ejemplo tamaños de platos, utensilios con medidas caseras,

representaciones gráficas, fotografías ilustrativas y descripciones detalladas de los ingredientes utilizado en las preparaciones, este método también puede llevarse por vía telefónica, a través de sistemas o plataformas digitales, para registra de forma detallada su ingesta del día anterior.(13)

B) Porciones:

Se entiende como la cantidad de alimento que una persona decide consumir en un momento determinado, lo cual puede variar ampliamente según sus elecciones, sin que exista una medida considerada correcta o incorrecta. Asimismo, estas cantidades usualmente se expresan en unidades caseras y aportan una determinada cantidad de energía y macronutrientes como proteínas, lípidos y carbohidratos. Por ello, una porción puede ser sustituida por otro alimento perteneciente al mismo grupo, siempre que presente un contenido energético y nutricional similar.

(14) Además, las medidas caseras representan una herramienta práctica y frecuentemente utilizada para aproximar la cantidad o peso de los alimentos consumidos. Estas unidades, reconocidas en el uso cotidiano, incluyen referencias como la taza, cucharadita, cucharada, puñado, atado o paquete, entre otras y permiten estandarizar la estimación de porciones en evaluaciones dietéticas. (15).

C) Grupo de alimentos

VERDURAS Y FRUTAS:

Dentro de los grupos de alimentos recomendados para una alimentación equilibrada, las verduras ocupan un lugar fundamental, ya que aportan una amplia variedad de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Su

consumo diario es esencial para cubrir los requerimientos nutricionales, y se promueve la inclusión de diferentes tipos para asegurar una mayor diversidad de nutrientes. (16)

Recomendaciones para adultos:

La población adulta entre los 18 y 59 años necesita, en promedio, un aporte energético diario de aproximadamente 2200 kilocalorías. (17) Este requerimiento debe ser cubierto a través de una alimentación balanceada que incluya porciones adecuadas de los distintos grupos de alimentos, a fin de garantizar un aporte completo de energía y nutrientes esenciales.

Gramos y porciones: Aquí presentamos el contenido nutricional de las verduras (18)

Verduras en gramos	Energía	Proteínas	Lípidos	Carbohidratos
	Kcal	g	g	g
	25	1	0	5
Porciones	Cantidad por día es de 3 porciones			

Gramos y porciones: Presentamos el contenido nutricional de las frutas

Frutas en Gramos	Energía	Proteínas	Lípidos	Carbohidratos
	Kcal	g	g	g
	55	1	1	13
Porciones	Cantidad por día es de 4 porciones			

Características nutricionales

Estos alimentos presentan un alto contenido de agua, que puede presentar entre el 60% y el 95% de su peso total. En cuanto a su composición proteica, las verduras contienen entre un 1% y un 4%,

mientras que las frutas presentan cantidades aún menores. Asimismo, el contenido de lípidos en ambos grupos es muy bajo, con valores cercanos al 0.5% o incluso inferiores. Por otro lado, el aporte de hidratos de carbono varía entre 1% y un 6% en verduras, y puede alcanzar hasta un 10% en frutas. (19)

- *Las vitaminas:* Son micronutrientes indispensables para el adecuado funcionamiento del organismo, y deben ser obtenidas principalmente a través de una alimentación equilibrada. Las frutas y verduras representan una fuente importante de estos nutrientes, destacándose por su elevado contenido de vitaminas A, C y E. Por ello, en particular, la vitamina A se encuentra en los alimentos como retinol, y su precursor, el betacaroteno, abunda en hortalizas como la zanahoria. Este compuesto cumple funciones esenciales en la salud ocular, así como en la integridad y función de la piel. Por último, la vitamina E, también conocida como alfa tocoferol, cumple funciones clave en el organismo, entre ellas la formación de glóbulos rojos, el fortalecimiento del sistema inmunológico, la dilatación y coagulación de los vasos sanguíneos. Esta vitamina se encuentra principalmente en vegetales de hojas verdes, como espinacas, las acelgas y la col rizada. Asimismo, las frutas y verduras son una fuente importante de vitaminas del complejo B como la tiamina, niacina y piridoxina, así como de minerales esenciales como el potasio, el zinc y el magnesio, los cuales contribuye al mantenimiento de diversas funciones fisiológicas. (19)

- *Los minerales:* Entre los minerales más presentes en frutas y verduras se encuentran el potasio, el magnesio y el zinc. De estos, el potasio destaca por su elevada concentración en comparación con otros minerales como el sodio, el calcio y el magnesio, aunque estos último también se encuentran en proporciones relevantes como plátano, la granada, el kiwi y las uvas, lo cual en las hortalizas destacan la coliflor y la betarraga. Por otro lado, el sodio suele estar en cantidades reducidas menores a 30mg por 100 gramos, con excepción de algunas como la acelga y frutas como la ciruela. En lo que respecta al hierro, tanto frutas como verduras presentan niveles bajos.
- *Fibra:* la fibra alimentaria, definida por Trowell en 1976 como la parte comestible de las plantas se clasifica en dos tipos principales: fibra soluble, como las pectinas y fibra insoluble, como la celulosa y hemicelulosa. Su contenido varía entre un 2% y un 9%, dependiendo del tipo de verdura, lo cual cumple un papel esencial en el funcionamiento adecuado del tracto gastrointestinal, ejerciendo un efecto laxante que contribuye a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Por ello, la OMS recomienda su consumo diario como parte de una alimentación saludable y preventiva.
- *Compuestos bioactivos:* Las frutas destacan por ser alimentos con alta capacidad antioxidante, debido a su contenido variado y abundante de compuestos bioactivos. Diversas investigaciones han evidenciado la composición y eficacia de estos elementos, siendo fuentes importantes de flavonoides, polifenoles, la vitamina C,

licopeno, antocianina y betacaroteno, entre otros. En este contexto, la vitamina C resalta por su función antioxidante esencial en el organismo humano, el cual no posee la capacidad de sintetizarla de manera endógena, dependiendo exclusivamente de su incorporación a través de la dieta. Las frutas como el limón, la naranja, la acerola y el Camú Camú son reconocidas por su elevado contenido de esta vitamina. Además, el licopeno, es un pigmento de color rojo característicos del tomate, el rábano, el pimiento, la manzana, la ciruela, la fresa. Por otro lado, las xantofilas, en especial la luteína, se encuentran principalmente en vegetales de hojas verdes. (19,20,21,22)

CEREALES:

Los cereales representan una fuente clave de energía en la dieta humana, y constituyen un pilar esencial dentro de una alimentación balanceada. Por ello, el valor nutricional se debe principalmente a su alto contenido de carbohidrato, su bajo aporte en grasas y su riqueza en otros nutrientes como vitaminas del complejo B, minerales, fibra alimentaria y proteínas de origen vegetal. (23)

Recomendaciones en adulto, por gramos y porciones:

Cereales en gramos	Energía	Proteínas	Lípidos	Carbohidratos
	Kcal	g	g	g
	134	5	1	25
Porciones	Cantidad por día es de 7 a 8 porciones			

Características nutricionales:

Los cereales representan una de las principales bases de la alimentación humana a nivel mundial, siendo la fuente predominante de energía, carbohidratos y proteínas de origen vegetal. Aproximadamente entre el 70% y 80% de su composición corresponde a hidratos de carbono, tanto digeribles como no digeribles, siendo el almidón el componente predominante. En términos de proteínas, estos granos contienen entre un 6% y un 16% lo que los convierte en una fuente significativa de este nutriente. El contenido de lípidos en los cereales es relativamente bajo, oscilando entre el 1% y el 7%, aunque ciertas variedades de maíz presentan niveles superiores. Además, los cereales aportan cantidades importantes de vitaminas del complejo B y minerales como fósforo, potasio, magnesio y el calcio, que representan entre el 1% y el 3% del peso total del grano. Por ello, también se destacan por su contenido de compuestos bioactivos, como los lignanos, los cuales han sido asociados con efectos positivos para la salud humana. (24,25)

La fibra dietética (FD) es un componente de origen vegetal que no puede ser digerido ni absorbido en el intestino delgado, pero que posee un alto valor nutricional debido a los beneficios que aporta al organismo. En la actualidad, se define como un conjunto de polímero de carbohidratos con al menos tres unidades monoméricas, cuya acción positiva en funciones fisiológicas ha sido respaldada por evidencia científica. Por lo cual, esta fibra se clasifica principalmente según su solubilidad en agua: por un lado, la fibra soluble, que tiene capacidad de formar soluciones viscosas y es altamente fermentable en el colon;

y por otro lado, la fibra insoluble, menos susceptible a la fermentación, pero fundamental en la regulación del tránsito intestinal y la capacidad de retención de agua. (26,27)

LÁCTEOS:

Los lácteos, que incluyen productos como el queso y el yogurt, provienen principalmente de la leche de vaca y constituyen un grupo alimenticio esencial. Su consumo ha sido ampliamente estudiado debido a su impacto positivo en el fortalecimiento muscular y salud ósea a lo largo de la vida. Además, estos productos aportan nutrientes claves, entre ellos proteínas de alta calidad biológica, carbohidratos, principalmente en forma de lactosa, grasas, así como vitaminas y minerales como el calcio, el zinc, magnesio y el fósforo. (28,29)

Recomendaciones en adulto, por gramos y porciones: el consumo aconsejado de lácteos es:

Lácteos en Gramos	Energía Kcal	Proteínas g	Lípidos g	Carbohidratos G
Alto en grasa	130	7	7	10
Bajo en grasa	65	5	1	10
Porciones	Cantidad por día es de 2 a 3 porciones			

Características nutricionales:

Los productos lácteos ilustran claramente cómo la matriz alimentaria puede modificar la acción de los ácidos grasos que contienen. Los elementos como los minerales, proteínas, péptidos y productos resultante de la fermentación forman parte de esta red que contribuye a sus propiedades saludables. (30)

Los productos lácteos representan la principal fuente de calcio en la alimentación. Durante etapas críticas del desarrollo, como la infancia y la adolescencia, mantener hábitos alimenticios adecuados que aseguren un aporte suficiente de este mineral, junto con un estilo de vida saludables, resulta fundamental para favorecer el crecimiento y la adecuada formación del tejido óseo. (31)

La leche es un alimento denso en nutrientes que aporta energía de alto valor biológico y lípidos esenciales. Su consumo favorece la cobertura de los requerimientos diarios de varios micronutrientes, como el calcio, magnesio, selenio, riboflavina, vitamina B12 y ácido pantoténico. Asimismo, tanto la leche como sus derivados pueden enriquecer nutricionalmente las dietas predominantes vegetales, mejorando su diversidad y calidad alimentaria. (32) También Vitamina D, desempeña un rol clave en la regulación de calcio en el organismo y en el proceso de mineralización ósea. También activa el receptor de vitamina D (RVD), un factor de transcripción nuclear involucrado en funciones como la diferenciación celular, la respuesta inmune, la neuro protección y la regulación de la presión arterial. Debido a la importancia de sus funciones, su incorporación a través de la dieta es fundamental. Los productos lácteos, además de ser una fuente alimentaria relevante, mejoran la biodisponibilidad de esta vitamina, facilitando su aprovechamiento por el organismo. (33)

2.3. Formulación de hipótesis

No aplica.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

La investigación se realizó utilizando el método descriptivo, considerando la aplicación de una encuesta para identificar el consumo de grupos de alimentos en una población de estudio, conformada por trabajadores conductores de la Empresa de Transporte 41 SA que labora en el Asentimiento Humano Nuevo Pachacútec ubicado en el distrito Ventanilla de la provincia del Callao en Perú

3.2. Enfoque de la investigación

El tipo de enfoque de esta investigación fue cuantitativo, se describe las características del consumo de diferentes grupos de alimentos, La recopilación de datos se basó de la frecuencia con la que los trabajadores consumen distintos grupos de alimentos, con el fin de identificar patrones y posibles desequilibrios en su dieta.

3.3. Tipo de investigación

El presente estudio es de tipo investigación básica, ya que su propósito es ampliar el conocimiento sobre el consumo de grupos de alimentos generando fundamentos teóricos que puedan servir de base para futuras investigaciones o intervenciones en esta población poco estudiada. (34)

3.4. Diseño de la investigación

El presente estudio empleó un diseño no experimental, transversal y prospectivo.

No experimental, porque no se realizó manipulación de variables, ya que el objetivo fue observar el comportamiento alimentario de los trabajadores en su entorno habitual, sin intervenir en sus hábitos ni condiciones.

La naturaleza **transversal** del diseño se sostuvo en la recolección de información se llevará a cabo en un solo punto temporal, durante el mes de julio del 2025, lo que permitió describir el patrón de consumo de alimentos según los distintos grupos alimenticios.

Se considera **prospectivo** porque los datos se obtuvieron a partir de hechos que se desarrollaron desde el inicio del estudio, observando las conductas alimentarias y describiendo las frecuencias de consumo. (34)

3.5. Población, muestra y muestreo

Población:

La población del presente estudio la conformaron los trabajadores que laboran como conductores en el Proyecto Piloto Nuevo Pachacútec, distrito de Ventanilla, provincia constitucional del Callao, durante el año 2025.

Muestra

La muestra del presente estudio estuvo conformada por el total de 40 trabajadores que laboran como conductores en la Empresa de Transporte 41 SA ubicada en el Proyecto Piloto Nuevo Pachacútec, distrito de Ventanilla, provincia constitucional del Callao, durante el mes de junio del año 2025.

Criterios de Inclusión:

- Ser conductor activo en la empresa de transporte ubicada en Proyecto Piloto Nuevo Pachacútec, Ventanilla.

- Tener entre 28 y 50 años de edad.
- Aceptar voluntariamente participar en el estudio, manifestando su consentimiento informado.
- Tener una antigüedad laboral mínima de seis meses.

Criterios de exclusión

- Conductores ausentes durante la aplicación del instrumento (por licencia, vacaciones o descanso médico)
- Conductores menores de 18 años
- Conductores que no deseaban participar en la investigación (no firmaron el consentimiento informado).

Muestreo:

Muestreo No probabilístico por conveniencia.

3.6. Variables y operacionalización

Variable	Definición Operacional	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Consumo diario de alimentos	El consumo de alimentos es el acto mediante el cual los seres humanos ingieren productos alimenticios, se refiere a la cantidad y calidad, con el fin de cubrir sus necesidades nutricionales, energéticas y fisiológicas. Este proceso implica la selección, preparación y consumo de distintos grupos de alimentos, cuya frecuencia y cantidad pueden variar según factores individuales, culturales, económicos y sociales.	Consumo de verduras	Razón	Nunca consumo 1 porción 2 a 3 porciones 4 a más porciones
		Consumo de frutas	Razón	Nunca consumo 1 porción 2 a 3 porciones 4 a más porciones
		Consumo de huevos	Razón	Nunca consumo 1 unidad 2 unidades De 3 a más unidades
		Consumo de lácteos	Razón	Nunca consumo 1 porción 2 a 3 porciones Más de 3 porciones
		Consumo de cereales	Razón	Nunca consumo 1 a 6 porciones 7 a 9 porciones 10 a 11 porciones

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En el presente estudio, se utilizó la técnica de encuesta estructurada, por ser una herramienta eficaz para obtener información precisa y comparable entre los participantes.

El instrumento de recolección fue un cuestionario estructurado y validado, compuesto por dos secciones:

Sección I – Datos sociodemográficos: Se Incluyeron preguntas acerca de:

Edad: Se solicitó a los participantes que indicaran su edad cronológica, expresada en años cumplidos. Esta variable permite agrupar a los encuestados en rangos etarios que faciliten el análisis estadístico y la interpretación de los resultados.

Género: Se registró el sexo biológico de los participantes, categorizado como masculino o femenino, con el fin de explorar posibles diferencias en función del género.

Estado civil: Se incluyeron opciones como soltero, casado, divorciado o viudo, con el objetivo de identificar la situación conyugal de cada participante.

Nivel de instrucción: Esta variable se consideró el grado educativo más alto alcanzado por el participante, como la primaria, secundaria, superior o técnica completo y superior o técnica incompleto, para evaluar el nivel educativo de los participantes.

Religión: Se registró la afiliación religiosa de los participantes, como católico, evangélico, otros y ninguno, ya que las creencias personales pueden influir en el consumo de alimentos, decisiones relacionadas con la salud.

Antecedes de salud: Esta parte recolectó información sobre las enfermedades crónicas no transmisibles que padece como diabetes, hipertensión, cardiopatías u otras y ninguna, permitiendo identificar el estado de salud general de los participantes.

Sección II – Consumo de alimentos según grupos: Se utilizó un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos para evaluar el patrón de consumo de alimentos, categorizados en porciones o medidas caseras (tazas, unidades, etc.), lo que facilitó la recolección de datos cuantificables y comparables.

El cuestionario fue aplicado de forma presencial e individual a los 40 conductores participantes, brindando previamente una breve orientación para asegurar la comprensión de cada sección.

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Una vez obtenida la información a través del cuestionario estructurado, los datos fueron organizados y trasladados a una hoja de cálculo en Microsoft Excel para su procesamiento.

Para el análisis de datos, los resultados obtenidos se presentan en tablas y gráficos, con el propósito de facilitar su interpretación y brindar una visualización clara del consumo de alimentos según los grupos (frutas,

verduras, cereales y lácteos), así como de las características sociodemográficas y condiciones de salud de los participantes.

3.9. Aspectos éticos

Los aspectos éticos proporcionan una guía basada en principios generales esenciales que permiten justificar diversas normas éticas y valorar adecuadamente a las personas involucradas en la investigación. Estos principios son fundamentales son la autonomía, la justicia y la beneficencia.

En el desarrollo del presente estudio se respetó el principio de autonomía.

Dado que todos los participantes expresarán libremente su consentimiento y tendrán plena libertad para tomar decisiones respecto a su participación.

El principio de justicia se evidenció el trato equitativo y respetuoso hacia todos los participantes, garantizando igualdad en el acceso a la información y evitando cualquier sesgo durante el proceso investigativo.

En cuanto al principio de beneficencia, se procuró maximizar los beneficios del estudio para los participantes y minimizar posibles riesgos o perjuicios, protegiendo así a la población del análisis.

Para llevar a cabo esta investigación, se utilizaron instrumentos, el consentimiento informado, debiendo ser firmado por los participantes a nuestra investigación como requisito indispensable.

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 transporte en Pachacútec – Ventanilla.

En la **Tabla 1** se muestran las características sociodemográficas de la población de estudio, encontrando que, el género masculino es el más prevalente alcanzando el 95% (n=38), en cuanto al Grupo Etario la distribución es como sigue, de la siguiente manera, las personas que tienen edad entre 46 a 50 años constituyen el 45% (n=18), seguido de los grupos que tienen entre 40 a 45 años es el 10% (n=4), el siguiente grupo de edad es de 34 a 39 años 7.5%(n=3) y el último grupo el 37.5% (n=15) pertenecen al grupo de 28 a 33 años. Con respecto a la distribución del estado civil de los conductores de transporte encuestados, la mayoría se identifica como soltero, representando el 60% (n=24) del total. Le siguió el grupo de convivientes con un 30% (n=12), en menor proporción, los casados constituyen el 7.5% (n=3), mientras que solo un 2.5% (n=1) se declaró divorciado. No se registraron conductores en condición de viudos. En cuanto a la distribución de los participantes según su afiliación religiosa, más de la mitad de la población de estudio, representando 65% (n=26) declaró profesar la religión católica, un 22.5% (n=9) manifestó no profesar ninguna religión, mientras que el 12.5% (n=5) indicó ser evangélico. No se registraron participantes en la categoría de otras religiones. La distribución del nivel de instrucción de los conductores de transporte que participaron en el estudio, el 57.5% (n=23) habrían cursado secundaria

completa, del total, el 30% (n=12) tuvieron formación superior o técnica completa con un 30% (n=12), un 10% (n=4) presentó estudios superiores o técnicas incompletos, mientras que solo un 2.5% (n=1) había culminado la educación primaria. Cuando se le preguntó por el estado de salud encontramos que, el 80% (n=32) indicó no padecer ninguna enfermedad, un 15% (n=6) reportó otras enfermedades (dislipidemia, osteoartritis, asma, gastritis, obesidad, prostatitis). Por otro lado, el 5% (n=2) manifestó padecer de Diabetes Mellitus. No se registraron casos de Hipertensión Arterial ni cardiopatías.

Tabla 1. Características sociodemográficas de la población de estudio.

	n	%
Género		
Femenino	2	5
Masculino	38	95
Grupo etario (Edad)		
28 a 33 años	15	37.5
34 a 39 años	3	7.5
40 a 45 años	4	10
46 a 50 años	18	45
Estado civil		
Soltero	24	60
Casado	3	7.5
Conviviente	12	30
Divorciado	1	2.5
Viudo	0	0
Religión		
Católico	26	65
Evangélico	5	12.5
Otros	0	0
Ninguno	9	22.5
Nivel de instrucción		
Primaria	1	2.5
Secundaria	23	57.5
Superior o Técnica Completo	12	30
Superior o Técnico Incompleto	4	10

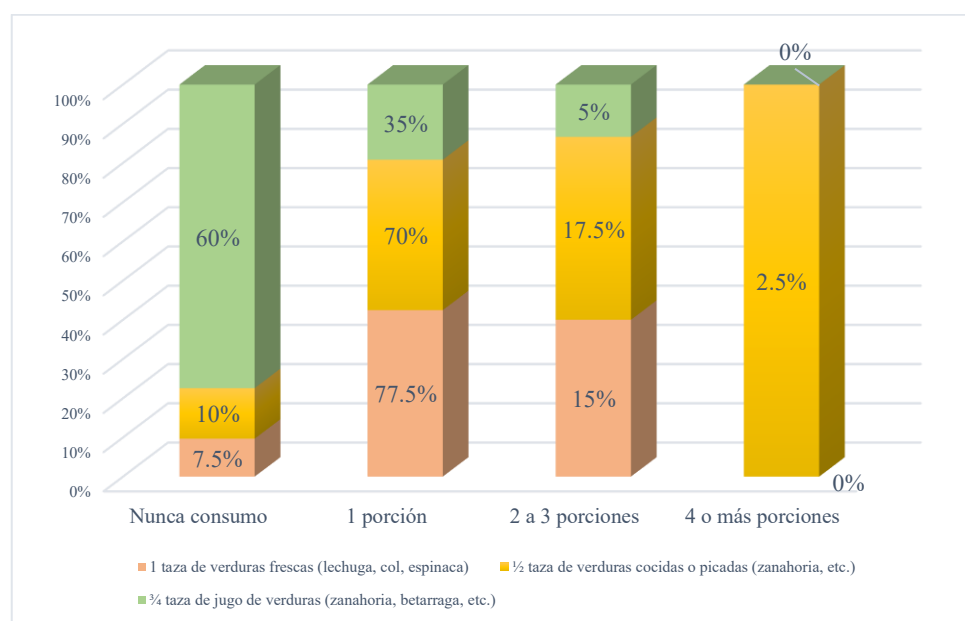
Estado de salud		
Diabetes Mellitus	2	5
Hipertensión Arterial	0	0
Cardiopatía	0	0
Otros	6	15
Ninguno	32	80
TOTAL	40	100

FUENTE: Elaboración propia

Con respecto al consumo de verduras, se observó la frecuencia de consumo de verduras frescas, cocidas y en jugo de la población de estudio.

Las verduras frescas consumidas en una porción considerando la porción como una taza de verduras fueron consumidas por el 77.5% (n= 31), el 15% (n=6) manifestó consumir 2 a 3 porciones al día y el 7.5% (n=3) y no consume verduras frescas al día. Las verduras cocidas consumidas en ½ taza de verduras cocidas o picadas fueron consumidas por el 70% (n= 28) en una porción, el 17.5% (n= 7) refiere consumir entre 2 a 3 porciones, un 10% (n=1) no consume verduras cocidas al día y 2.5% (n= 4) consume entre 4 o más porciones. El jugo de verduras consumidas en la porción de ¾ taza, manifestaron el 60% (n= 24) no consumirlo, el 35% (n= 14) consume 1 porción, el 5% (n=2) consume de 2 a 3 porciones y ninguno consume 4 o más porciones.

Gráfico 1. Consumo diario de verduras de la población de estudio

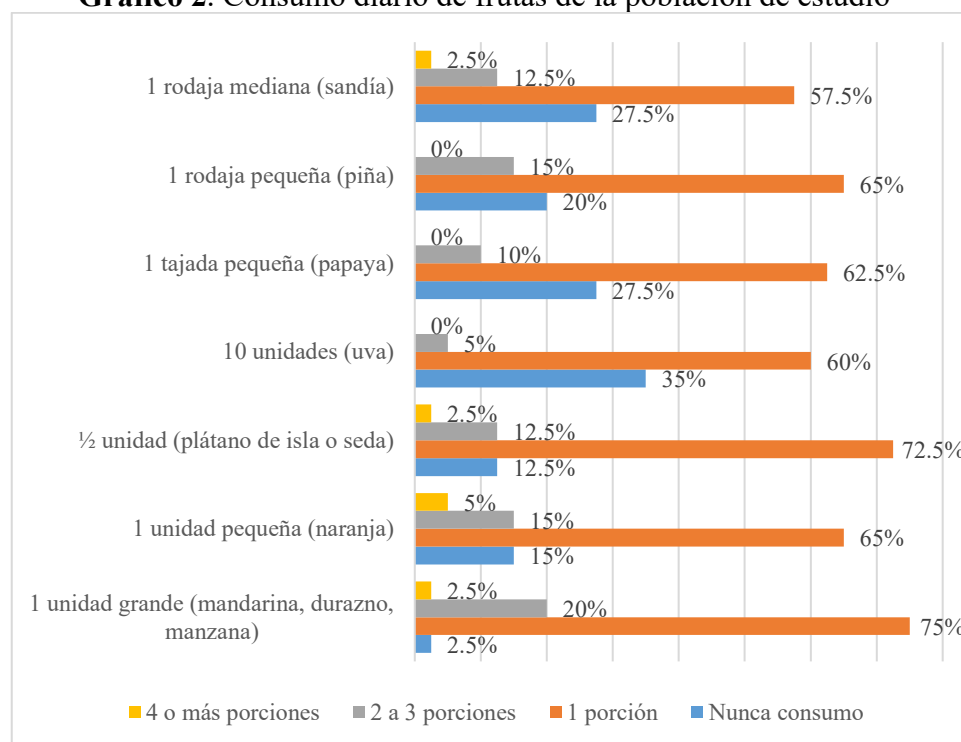


FUENTE: Elaboración propia

Con respecto al consumo de frutas, se observó la frecuencia de consumo de frutas en unidad grande, pequeña, 1/2 unidad, 10 unidades, una tajada y rodaja pequeña, mediana de la población de estudio. En el caso de frutas como mandarina, durazno o manzana en unidad grande, el 75%(n=30) de los participantes reportó haber consumido una porción diaria, mientras que el 20% (n=8) consumió entre 2 a 3 porciones. Solo el 2.5%(n=1) indicó no consumir este tipo de fruta, y un 2.5% (n=1) reportó un consumo de 4 o más porciones. Para la naranja una unidad pequeña, el 72.5% (n=26) consumió una porción diaria y el 15% (n=6) entre 2 a 3 porciones, un 15% (n=6) manifestó no consumirla, y el 5% (n=2) reportó un consumo más elevado. Respecto al plátano de isla o de seda en 1/2 unidad, el 72.5% (n=29) consumió media unidad al día, el 12.5% (n=5) entre 2 a 3 porciones y un porcentaje igual declaró no haberlo consumido. El 2.5% (n=1) alcanzó consumos de 4 o más porciones. En el caso de la uva en 10

unidades, el 60%(n=24) de los conductores reportó consumir una porción diaria, mientras que el 35%(n=14) indicó no consumirla, y solo el 5%(n=2) consumió entre 2 a 3 porciones. Para la papaya en una tajada pequeña, el 62.5%(n=25) consumió una porción diaria, un 10% (n=4) entre 2 a 3 porciones, y el 27.5% (n=11) no consumirla. Con respecto a la piña en una rodaja pequeña, el 65% (n=26) consumió una porción, el 15% (n=6) entre 2 a 3 porciones y el 20% (n=8) declaró no consumirla. Finalmente, en el caso de la sandía una rodaja mediana, el 57.7% (n=23) consumió una porción diaria, el 12.5% (n=5) entre 2 a 3 porciones, el 27.5% (n=11) no la consumió, y el 2.5% (n=1) alcanzó un consumo de 4 o más porciones.

Gráfico 2. Consumo diario de frutas de la población de estudio

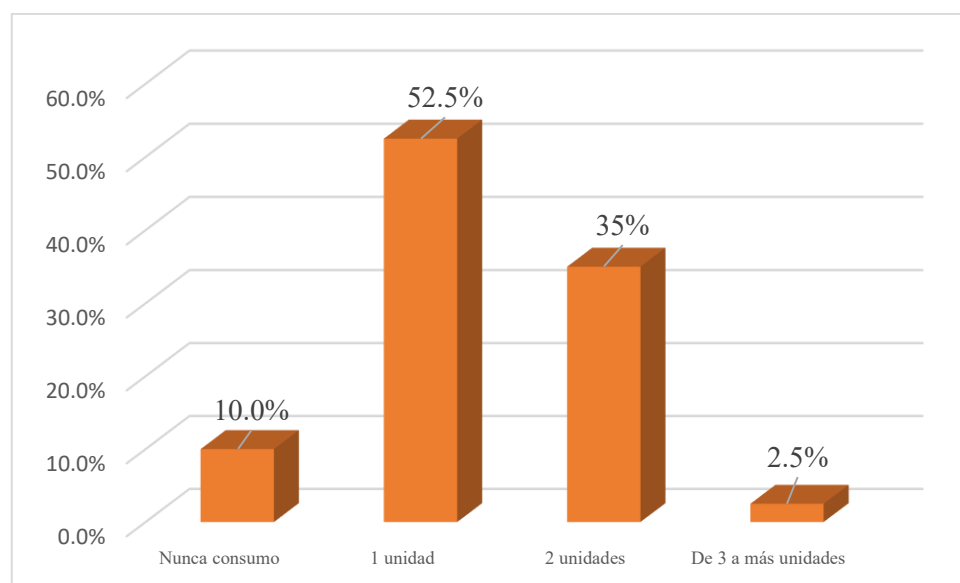


FUENTE: Elaboración propia

En el **Gráfico 3** se presentan los resultados del consumo diario de huevo de la población de estudio observándose que, el 52.5% (n=21) consumió

una unidad diaria, siendo esta la categoría con mayor representación. Le siguió el grupo que consumió dos unidades diarias, con un 35% (n=14). Un 10% (n=4) indicó que nunca consumía huevo, mientras que el resto 2.5% (n=1) reportó un consumo de tres o más unidades al día.

Gráfico 3. Consumo diario de huevo de la población de estudio.

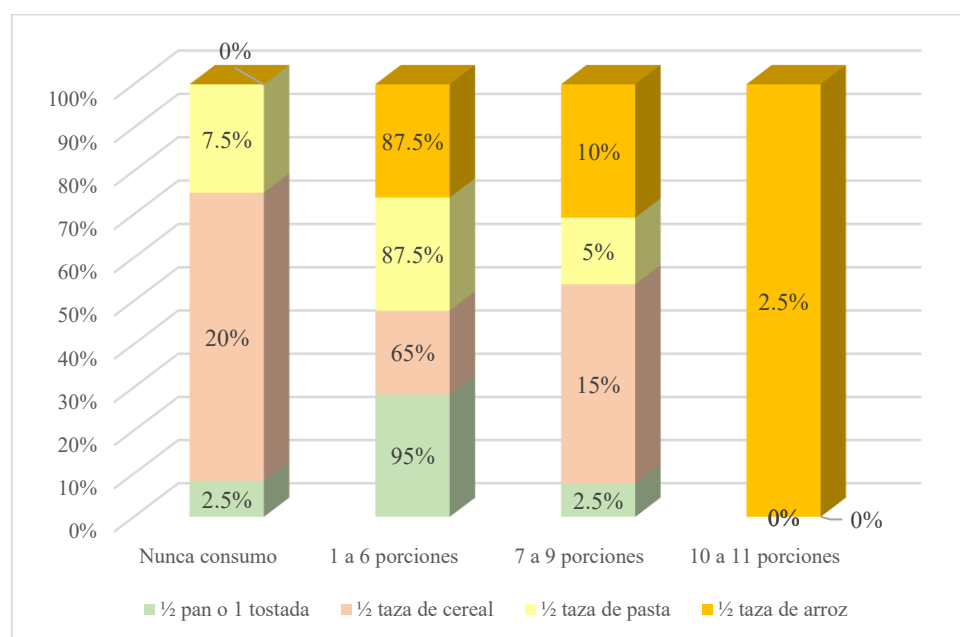


FUENTE: Elaboración propia

El **Gráfico 4** muestra los resultados del consumo de cereales en la población de estudio, donde se considera el intervalo de consumo del desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena en medidas caseras que se representa en $\frac{1}{2}$ taza (pan o tostada, arroz, pasta y cereal). En el caso del consumo de $\frac{1}{2}$ Pan o 1 tostada, el 95% (n=38) consumió entre 1 a 6 porciones al día mientras que un 2.5% (n=1) indicó que no lo consumía y otro 2.5% (n=1) un consumo de 7 a 9 porciones y no se registraron consumo entre 10 a 11 porciones. Para el consumo de $\frac{1}{2}$ taza de cereal obtuvo el 65% (n=26) de los conductores consumió entre 1 a 6

porciones diarias, mientras que un 20% (n=8) manifestó no haberlo consumido, un 15% (n=6) señaló un consumo entre 7 y 9 porciones. Para el consumo de ½ taza de pasta, el 87.5% (n=35) consumió entre 1 a 6 porciones al día, el 7.5% (n=3) declaró no consumir pasta, y el 5% (n=2) reportó un consumo de 7 a 9 porciones. No se detectaron casos de consumo de 10 a 11 porciones. En el caso del consumo es de ½ taza de arroz, el 87.5% (n=35) ingirió entre 1 a 6 porciones al día, el 10% (n=4) consumió entre 7y9 porciones, y solo el 2.5% (n=1) llegó a consumir entre 10 a 11 porciones.

Gráfico 4. Consumo diario de cereales de la población de estudio

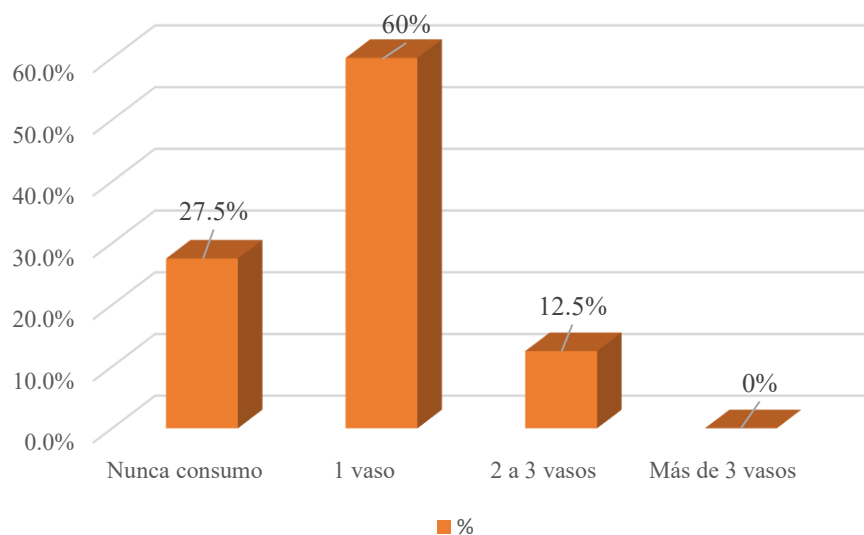


FUENTE: Elaboración propia

En el **Gráfico 5** se muestra la distribución del consumo diario de los lácteos (leche o yogurt) de la población de estudio, encontrando que, la mayoría correspondiente al 60% (n=24), refiere consumir un vaso diario, el 27.5% (n=11) manifestó que no consume estos alimentos, mientras que

un 12.5% (n=5) reportó un consumo de dos a tres vasos diarios. No se registraron participantes que consumieran más de tres vasos al día.

Gráfico 5. Consumo diario de lácteos



FUENTE: Elaboración propia

4.1.2. Prueba de hipótesis

No aplica

4.1.3. Discusión de resultados

Al comparar los resultados de este estudio con los del trabajo desarrollado por Campos, se aprecia una coincidencia significativa respecto al escaso consumo de frutas y verduras. Ya que, el 73.58% de los participantes se ubicó en un nivel muy bajo de ingesta, una situación que también se refleja en la presente investigación. (35). Además, Ordoñez, señala que en su estudio el 30.6% consume una porción diaria de frutas y 19.6% de verduras, en cuanto al consumo

recomendado de 3 a más porciones de fruta es (6.6%) y de 2 a más porciones al día de verdura (8.9%) es un bajo consumo de estos alimentos respectivamente. (36) Aunque ciertos alimentos muestran un consumo aceptable por separado, ninguno de los encuestados alcanza de forma sostenida la ingesta diaria recomendada de cuatro o más porciones. Por lo cual, las investigaciones señalan que la mayoría de los participantes consume frutas y verduras en cantidades mínimas, generalmente imitadas a una sola porción al día. Esta cifra está por debajo de las recomendaciones establecidas por OMS, que sugieren un consumo de cinco porciones, lo cual evidencia una deficiencia nutricional. (37) Lo cual puede estar vinculado a la falta de conocimiento en nutrición, el acceso restringido a alimentos frescos o la baja prioridad que estos productos tienen en la alimentación diaria.

Al comparar los patrones de consumo de cereales de la población de Hernández y los conductores de transportes evaluados en el presente estudio, se identificaron tendencias similares en preferencia por ciertos alimentos, aunque se observaron variaciones en la frecuencia y cantidad de consumo.

En relación con el consumo de pan o tostadas, ambos estudios reflejaron una alta frecuencia. En el estudio de Hernández, el 89.87% de la población estudiada declaró haber consumido pan de forma habitual, mientras que en esta investigación el 95% de los conductores reportó haber ingerido entre una a seis porciones diarias. Esta coincidencia indicó que el pan fue un alimento de amplio acceso

y disponibilidad durante el día. Por un lado, el consumo de cereales, los resultados fueron similares, Hernández registró que el 69% de la población estudiada consumía cereales a diario, mientras que en este estudio el 65% de los conductores informó haberlo hecho en el mismo rango de porciones. Por ello, Hernández reportó un 98.54% de consumo y los conductores indicó el 87.5% que consumía entre una a seis porciones al día. En caso de la pasta, se evidenció la diferencia en ambos grupos. Solo el 21% del estudio del autor mencionado, en contraste con el 87.5% de los conductores reportó haber ingerido entre una a seis porciones al día. Esta diferencia podría explicarse por las preferencias alimentarias, preparaciones de la pasta. (38)

El estudio de Cancho, señala que solo el 20.34% de su muestra consume al menos una porción de lácteos y que apenas el 7.63% lo hace diariamente. (39) . En la presente investigación se evidencia un comportamiento más favorable, ya que el 60% de los encuestados manifestó consumir diariamente un vaso de leche o yogurt. Por ello, este contraste sugiere que la población estudiada en el presente trabajo, conformada por conductores de transporte, mantiene un consumo más regular de lácteos en comparación con la población de estudio de Cancho, aunque persiste una proporción considerable (27.5%) que reporta no consumir estos productos en absoluto, lo que representa una preocupación nutricional. El factor de no consumir puede deberse a la intolerancia a lactosa, creencias alimentarias,

desinterés, o simplemente hábitos no adquiridos desde etapas tempranas.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Los resultados del estudio revelaron que, si bien la mayoría de los conductores consume al menos una porción diaria de frutas y verduras, la ingesta total aún es insuficiente en relación con las recomendaciones. Asimismo, los factores laborales como largas jornadas, alimentación fuera del hogar y acceso limitado a alimentos frescos podría estar influyendo en los bajos niveles de consumo.
- En el grupo de cereales, se observó un consumo frecuente, especialmente de pan y arroz. Sin embargo, la mayoría de los participantes consumió entre una y seis porciones diarias, lo cual no alcanzó el nivel recomendado para una dieta equilibrada.
- El consumo de leche y yogurt entre los conductores evaluados fue moderado, predominando el consumo de un vaso diario en la mayoría de los participantes. Sin embargo, aún es una ingesta insuficiente para cubrir los requerimientos nutricionales recomendados. Estos patrones de consumo sugirieron que factores como la disponibilidad, las condiciones laborales y posiblemente el conocimiento nutricional influyeron en la baja ingesta de lácteos en esta población.

5.2. Recomendaciones

- Diseñar programas de educación nutricional dirigidos específicamente a conductores, enfatizando la importancia del consumo de frutas y verduras para la prevención de enfermedades crónicas. Fomentar alianzas entre empleadores del sector transporte y servicio de alimentación saludable

(restaurantes o puestos móviles). Por ello, promover políticas públicas que faciliten el acceso a alimentos frescos en zonas urbanas de alto tránsito, donde trabajan o se movilizan conductores.

- Se considera necesario aumentar tanto la cantidad como la diversidad de cereales en la dieta diaria, priorizando aquellos con mayor contenido de fibra y valor nutricional.
- Se recomienda promover campañas educativas específicas para aumentar la conciencia sobre la importancia del consumo adecuado de lácteos entre los conductores. Por ello, se sugirió facilitar el acceso a productos lácteos saludables y de fácil transporte en los puntos habituales de descanso y trabajo de los conductores.
- Finalmente, se recomienda promover estrategias de educación alimentaria dirigidas a poblaciones con alta carga laboral, como los conductores, que favorezcan el conocimiento y la práctica de una alimentación variada, suficientes y balanceada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gómez Y, León R, Yllesca A, Rosas C, Vidal F. Consumo de frutas, verduras y salud mental en estudiantes de ciencias de la salud, Lima- Perú. Nutr Clín Diet Hosp [Internet]. 2024 [cited 2025 Apr. 12];44(2). Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/561>
2. Herrera L, La Torre S, Gómez Y, Vidal F. Frecuencia de consumo de lácteos y derivados e indicadores antropométricos en adultos de Lima – Perú. Nutr Clín Diet Hosp [Internet]. 2024 [cited 2025 Apr. 12];44(2). Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/577>
3. Torres L. Consumo de pan por región, tipo y punto de venta. Universidad Católica del Perú. [Internet].2023 [citado 12 de abril de 2025] Disponible en: <https://pulso.pucp.edu.pe/reportes-estadisticos/consumo-de-pan-por-region-tipo-y-punto-de-venta>
4. Cayo C, Vilca V, Espinoza R, Olivares M, Becerra S. Factores sociodemográficos asociados al consumo de verduras, frutas y alimentos ultraprocesados en familias peruanas durante la época de pandemia por COVID-19. Nutr Clín Diet Hosp [Internet]. 2024 [cited 2025 Apr. 12];44(4). Disponible en:<https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/666>
5. Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS), Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego (MIDAGRI) y Programa, Mundial de Alimentos (WFP) de las Naciones Unidas en el Perú: Evaluación De La Seguridad Alimentaria Ante Emergencias (ESAE), 2021 [Internet]. [citado 2025 Abril12]Disponible en: <https://evidencia.midis.gob.pe/wp-content/uploads/2022/02/MIDIS-MIDAGRI-WFP-2022-ESAE-2021-1.pdf>

6. Hwang H, Choi Y, Hong D. Asociación entre el estado de salud autoevaluado, el estrés psicosocial, las conductas alimentarias y la ingesta de alimentos según el nivel de exposición a la luz solar en adultos coreanos. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;20(1):262. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9819439/>
7. Lozano E, Hernández M, Gaitán P. et al. Aproximación al consumo de alimentos recomendables y no recomendables en la primera ola de la pandemia por Covid-19 en México. *salud publica Mex*. 2022;64(4):357-366. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=106920>
8. Gaona E, Rodríguez S, Medina M, Valenzuela D, Martínez B, Arango A. Consumidores de grupos de alimentos en población mexicana. *Ensanut Continua 2020-2022. Salud Pública Mex [Internet]*. 14 de junio de 2023 [citado 11 de abril de 2025]; 65:248-s258. Disponible en: <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/14785>
9. Zaragoza A, Contreras E. Influencia de la ingesta de alimentos o grupos de alimentos en la aparición y/o protección de los diversos tipos de cáncer: revisión sistemática. *Nutr. Hosp. [Internet]*. 2020 [citado 2025 Abr 12]; 37 (1): 169-192. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000100023
10. Rodríguez S, Gaona E, Martínez B, Arango A, Kim E, Valdez A et al. Consumo de grupos de alimentos y su asociación con características sociodemográficas en población mexicana. *Ensanut 2018-19. Salud pública Méx [revista en la Internet]*. 2020 Dic [citado 2025 Abr 11]; 62(6): 693-703.

Disponible

en:

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342020000600693

11. Morejón Y, Fonseca R, Teles C, Chico M, Rodríguez L, Barreto M. et al. Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos para niños de zonas rurales costeras del Ecuador: Construcción, validez relativa y calibración Rev. chil. nutr. [Internet]. 2021 [citado 2025 mayo 16]; 48 (5): 687-697. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182021000500687&lng=es
12. Collanqui J. Patrón de consumo alimentario, aporte de nutrientes de la dieta, características de la actividad física y composición corporal de los estudiantes de la E.P. Nutrición Humana - UNA [Tesis de pregrado]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2021. Recuperado a partir de: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/17053>
13. Fonseca D. Caracterización de la dieta prescrita de los pacientes con Diabetes Mellitus tipo 2 hospitalizados en el Hospital de Especialidades Teodoro Maldonado Carbo, en el periodo de noviembre y diciembre. [Tesis de pregrado]. Guayaquil: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2022. Recuperado a partir de: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/17943>
14. Lázaro M. Domínguez C. Guía de Intercambio de Alimentos. Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2014. Disponible en: https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia_de_intercambio_de_alimentos_2014.pdf
15. Domínguez C, Aviles D. Tablas Auxiliares para la Formulación es para la Formulación y Evaluación de Regímenes Alimentarios y Evaluación de

- Regímenes Alimentarios [Internet]. Gob.pe. [citado el 18 de mayo de 2025].
Disponible en:
<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1427367/TAFERA%202016%20VF.pdf.pdf>
16. Maldonado A. Porciones de Alimentos de Consumo Habitual en los Adultos de 20 a 64 años de edad de la parroquia rural San Antonio, Cantón Ibarra. [tesis pregrado] Universidad Técnica del Norte; 2019 [consultado el 14 de mayo de 2025]. Disponible en:
<https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/9470/2/06%20NUT%20320%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
17. Alimentación Saludable, Instituto Nacional de Salud. Porciones Recomendadas [Internet]. Gob.pe. [citado 2025 May 14] Disponible en:
<https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adultos/porciones-recomendadas>
18. Dextre M, Russolillo G, Marques I, Rojas G, Salvatierra R, Gallo M, Aparco J. Diseño y validación de una lista de intercambio de alimentos peruanos para la confección de dietas y planificación de menús. Nutr Clin. Diet Hosp [Internet]. 2022 [citado 2025 May 14];42(2). Disponible en:
<https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/237/211>
19. Cutti J. Relación entre el Nivel de Conocimiento y el Consumo de Frutas y Verduras en Adolescentes de un Centro Educativo Público, Lima [tesis pregrado] Universidad Nacional Federico Villarreal;2023 [consultado el 14 de mayo de 2025]. Disponible en:
https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/8725/UNFV_FMHU_Cutti-Tello_Jannet_Titulo_profesional_2024.pdf?sequence=1&isAllowed=y

20. Guija H, Troncoso L, Guija E. Interacción entre el ion cúprico y el fruto del camu camu (*Myrciaria dubia*). *Nutr Clín Diet Hosp* [Internet]. 2025 [citado 2025 May 14];45(1). Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/834>
21. Obregón A. Lozano G. Compuestos nutricionales y bioactivos de tres frutas provenientes de la sierra y la selva de Perú como fuente potencial de nutrientes para la alimentación humana. *Ciencia y Tecnología Agropecuaria*, 22(2), e835. 2021 [citado 2025 May 14] Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0122-87062021000200018&script=sci_arttext
22. Obregón A, Elías C, Contreras E, Arias G, Bracamonte M. Características fisicoquímicas, nutricionales y morfológicas de frutos nativos. *Rev. investigando. altoandino*. [Internet]. 2021 [citado 2025 mayo 14]; 23(1): 17-25. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S231329572021000100017&script=sci_arttext&tlng=en
23. Laparra M, Gabriela O. Desarrollo de un cereal para desayuno fortificado con semilla de Chía y Ajonjolí. 2023.[tesis pregrado] Universidad de Galileo; 2020 [consultado el 24 de abril de 2025]. Disponible en:<https://biblioteca.galileo.edu/xmlui/handle/123456789/1483>
24. Hervert D. El papel de los cereales en la nutrición y en la salud en el marco de una alimentación sostenible. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2022 [citado 2025 mayo 15];39 (spe3):52-55. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112022000700012 &lng=es

25. Aparicio A, Salas D, Lorenzo A, Bermejo L. Beneficios nutricionales y sanitarios de los cereales de grano completo. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2022 [citado 2025 Abr 24];39(spe3): 3-7. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext & pid=S0212-16112022000700002 & lng=es
26. Fundación Iberoamericana de Nutrición y el International Life Sciences Institute ILSI Nor-Andino. Informe científico técnico FINUT 02: Papel de los cereales de grano entero en la salud. Granada; 2020. [citado 2025 mayo 15] 245. Disponible en: https://www.finut.org/wp-content/uploads/2021/01/Informe-Papel-de-los-CGE-en-la-salud_compressed.pdf
27. Prasadi N, Joye I. Fibra dietética de cereales integrales y sus beneficios para la salud metabólica. *Nutrients*. 2020; [citado 2025 mayo 15] 12(10):3045. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu12103045>
28. De la cruz J, Macedo E. Estudio sobre la relación entre el consumo de Lácteos y el Estado Nutricional (Sobrepeso/Obesidad): Hallazgos encontrados en la cohorte mayor del estudio Niños del Milenio (2006-2013), en cuatro países en vías de desarrollo (Etiopía, India, Perú y Vietnam) [tesis pregrado] Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas;2020[consultado el 22 de abril de 2025]. Disponible en: https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/654719/DeLaCruzLl_J.pdf?sequence=3&isAllowed=y
29. Fan, Mengying et al. “Consumo de productos lácteos en relación con la diabetes mellitus tipo 2 en la población china: Estudio de cohorte rural de Henan y un metaanálisis actualizado”. *Nutrients*, vol. 12, 123827, 15 de

diciembre de 2020. Disponible en:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7765212/>

30. Salas J, Babio N, Juárez M, Picó C, Ros E, Moreno A. Importancia de los alimentos lácteos en la salud cardiovascular: ¿enteros o desnatados? *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2018. Dic [citado 2025 Abr 23]; 35 (6): 1479-1490. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext & pid=S0212-16112018001000028 & lng=es Epub 03-Feb-2020.
31. Hajara A, et al. Los efectos de los lácteos y sus derivados sobre la microbiota intestinal: una revisión sistemática de la literatura. *Microbiotas intestinales*, vol. 12, 1 (2020) Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7524346/>
32. Larregui C. Calidad y beneficios percibidos en productos lácteos por los consumidores de alimentos en relación al marketing nutricional. [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2024. [citado 2025 mayo 16] Disponible en: <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/123456789/3016>
33. Rodríguez J, Rodríguez A, González O, Mesa D. Leche y productos lácteos como vehículos de calcio y vitamina D: papel de las leches enriquecidas. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2019 Ago [citado 2025 mayo 16]; 36 (4): 962-973. Epub 17-Feb-2020. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext & pid=S0212-16112019000400030 & lng=es
34. Arias J, Covinos M. Diseño y metodología de la investigación. Editado-Enfoques Consulting EIRL; Perú; Arequipa 2021. 124 p. Disponible en: https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
35. Campos S. Conocimientos Nutricionales y Consumo de frutas y verduras en el Personal Administrativos de la Universidad Norbert Wiener. [tesis pregrado]

- Universidad Privada Norbert Wiener; 2022. [consultado el 15 de junio de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/b86d4f4c-e0b3-482a-ad97-fc83c0f24dae/content>
36. Ordoñez M. Andueza G., Oliva Y. Santana A. Hábitos alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios de Yucatán. S. F. J. of Dev. [Internet]. 2023. [cited 2025 Jun.15];4(1):64-77. Disponible en: <https://ojs.southfloridapublishing.com/ojs/index.php/jdev/article/view/1994>
37. Amariles P. Consumo diario mínimo de 400 gramos de frutas y verduras - principio y meta de alimentación saludable y salud cardiovascular. Ars Pharm [Internet]. 2022 [citado 2025 Jun 15]; 63 (1): 6-10. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2340-98942022000100006&lng=es.
38. Hernández D. Arencibia R. Linares D. Murillo D. Bosques J. Linares M. Manrique. Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. Rev Esp Nutr Comunitaria 2020;27(1):15-22 [Internet]. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1-art_3.pdf
39. Cancho C. Hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad pública en Lima Perú. [tesis pregrado] Universidad Privada Norbert Wiener; 2022. [consultado el 15 de junio de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/00e17e03-2d83-42a3-929c-c95f0e4e87ea/content>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS	METODOLOGÍA
¿Cuál es el consumo de grupos de alimentos en los trabajadores de una empresa de transportes en Pachacútec-Ventanilla durante el año 2025?	Determinar el consumo de grupos de alimentos en los trabajadores de una empresa de transportes en Pachacútec-Ventanilla, 2025	No aplica	<p>Método Descriptivo</p> <p>Enfoque de investigación Cuantitativo</p> <p>Tipo de investigación Básica</p> <p>Diseño de investigación No experimental Transversal Prospectivo</p> <p>Población: La población del presente estudio la conformarán los trabajadores que laboran como conductores en el Proyecto Piloto Nuevo Pachacútec, distrito de Ventanilla, provincia constitucional del Callao, durante el año 2025.</p> <p>Muestra La muestra del presente estudio estará conformada por el total de 40 trabajadores que laboran como conductores en la Empresa de Transporte 41 SA ubicada en el Proyecto Piloto Nuevo Pachacútec, distrito de Ventanilla, provincia constitucional del Callao, durante el año 2025.</p> <p>Muestreo: Muestreo No probabilístico por conveniencia</p>
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS		
¿Cuál es el consumo del grupo de alimentos cereales en los trabajadores de una empresa de transportes en Pachacútec-Ventanilla durante el año 2025?	Cuantificar el consumo del grupo de alimentos cereales en los trabajadores de una empresa de transportes en Pachacútec-Ventanilla, 2025		
¿Cuál es el consumo del grupo de alimentos lácteos en los trabajadores de una empresa de transportes en Pachacútec-Ventanilla durante el año 2025?	Calcular el consumo del grupo de alimentos lácteos en los trabajadores de una empresa de transportes en Pachacútec-Ventanilla, 2025		
¿Cuál es el consumo del grupo de alimentos verduras en los trabajadores de una empresa de transportes en Pachacútec-Ventanilla durante el año 2025?	Identificar el consumo del grupo de alimentos verduras en los trabajadores de una empresa de transportes en Pachacútec-Ventanilla, 2025		
¿Cuál es el consumo del grupo de alimentos frutas en los trabajadores de una empresa de transportes en Pachacútec-Ventanilla durante el año 2025?	Calcular el consumo del grupo de alimentos según grupo de frutas en los trabajadores de una empresa de transportes en Pachacútec-Ventanilla, 2025		

Anexo 2: Instrumentos

INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

NOMBRES Y APELLIDOS

Instrucciones				
Tenga la gentileza de responder las preguntas, que siguen marcando con una X, ello posibilitara adoptar cambios positivos para la protección integral de salud y la de su familia. Sus respuestas ceñidas a la verdad a la verdad serán manejadas con absoluta confidencialidad. Muchas gracias.				
I SOCIODEMOGRAFICOS				
¿Cuál es su género?			Masculino	Femenino
¿Qué edad tiene usted?		28 a 33 años	34 a 39 años	40 a 45 años
¿Cuál es su estado civil?				
Soltero	Casado	Conviviente	Divorciado	Viudo
¿Qué religión profesa?				
Católico	Evangélico	Otros (Especificar)	Ninguno	
¿Cuál es su grado de instrucción?				
Primaria	Secundaria	Superior o técnica completo	Superior o técnico incompleto	Otros
¿Cuál de estas enfermedades padece?				
Diabetes Mellitus	Hipertensión Arterial	Cardiopatía	Otros (Especificar)	Ninguno
II CONSUMO DE ALIMENTOS SEGÚN GRUPOS.				
Marque con una X la respuesta que crea pertinente.				
1. ¿Cuántas porciones de verduras consume diariamente?				
VERDURAS	Nº DE PORCIONES DIARIAS			
	Nunca consumo	1 porción	2 a 3 porciones	4 a más porciones
1 taza de verduras frescas: lechuga, col, espinacas, etc.				
½ taza de verduras cocidas o picadas: zanahorias, betarragas, etc.				
¾ taza de jugo de verduras: zanahorias, betarragas, etc.				
TOTAL DE TAZAS				
2. ¿Cuántas porciones de frutas consumes diariamente?				
FRUTAS	Nº DE PORCIONES DIARIAS			
	Nunca Consumo	1 porción	2a 3 porciones	4 a más porciones
1 unidad grande: Mandarina, durazno, manzana.				
1 unidad pequeña: Naranja				
½ unidad: Plátano de isla o de seda				
10 unidades: Uva				
1 tajada pequeña: Papaya				
1 rodaja pequeña: Piña				
1 rodaja mediana: Sandía				
TOTAL: DE PORCIONES				

3. ¿Cuántos huevos consume diariamente considerando el Desayuno, Media mañana, Almuerzo, Media tarde y Cena?				
1) Nunca consumo		2) 1 unidad		
3) 2 unidades		4) De 3 a más unidades		
4. ¿Cuántas porciones de pan, cereal, arroz y pasta, consume diariamente al día considerando el Desayuno, Media Mañana, Almuerzo, Media Tarde, Cena?				
ALIMENTOS	Nº DE PORCIONES DIARIAS			
	Nunca consumo	1 a 6 porciones	7 a 9 porciones	10 a 11 porciones
½ pan o 1 tostada				
½ taza de cereal				
½ taza de pasta				
½ taza de arroz				
5. ¿Qué cantidad de leche o yogurt consume diariamente?				
1) Nunca consumo		2) 1 vaso		
3) 2 a 3 vasos		4) Más de 3 vasos		

Anexo 3: Validez del instrumento



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS

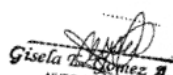
El que suscribe, GISELA ELIZABETH GOMEZ AVELLANEDA, identificado con DNI N°45072972, de profesión NUTRICIONISTA CLINICA, hago constar que he revisado y dado el juicio de experto al Instrumento de recolección de datos diseñado por la bachiller: ZOILA YELINA FLORES CONDOR, para su validación a fin de ser aplicado en la investigación titulada: CONSUMO DE GRUPOS DE ALIMENTOS EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA DE TRANSPORTES EN PACHACUTEC, VENTANILLA, 2025.

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 29 días del mes de mayo del 2025


Gisela Elizabeth Gomez A.
NUTRICIONISTA
CNP 4636 RNE 0506

Gisela Elizabeth Gomez Avellaneda
Grado Académico: Mg. Nutricionista Clínica

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: ZOILA YELINA FLORES CONDOR, 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.

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, Mag. Gabriella Ugarelli Galarza, identificado con DNI N° 08882725, de profesión Licenciada en Nutrición, hago constar que he revisado y dado el juicio de experto al Instrumento de recolección de datos diseñado por la bachiller: ZOILA YELINA FLORES CONDOR, 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.

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. Coherencia	El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo				X	
3. Claridad y precisión				X		Dice: ¼ taza de jugo de verduras: zanahorias, betarragas, etc. Podría decir: ¼ taza de jugo/extracto de verduras: zanahorias, betarragas, etc., ya que no es común el consumo de jugo de zanahoria o betarraga DICE: ¼ taza de verduras cocidas o picadas: zanahorias, betarragas, etc. Podría decir: ¼ taza de verduras cocidas o picadas: zanahorias, betarragas, etc.
4. 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 03 días del mes junio del 2025

FIRMA: 
Mag. Gabriella Ugarelli Galarza
NOTA: MB

Grado Académico: Mg. En Gestión de los Servicios de la Salud.

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS

El que suscribe, JUAN ANGEL DIAZ TENA, identificado con DNIN° 09666065, de profesión NUTRICIONISTA, hago constar que he revisado y dado el juicio de experto al Instrumento de recolección de datos diseñado por la bachiller: ZOILA YELINA FLORES CONDOR, 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.

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 Junio del 2025.



Juan Angel Diaz Tena

Doctor en Gestión Pública y Gobernabilidad

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS

El que suscribe, JOSE MANUEL DORA MOSCOSO, identificado con DNI N°45457404, de profesión NUTRICIONISTA CLINICA, hago constar que he revisado y dado el juicio de experto al Instrumento de recolección de datos diseñado por la bachiller: ZOILA YELINA FLORES CONDOR, 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.

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 29 días del mes de Mayo del 2025

MINISTERIO DE SALUD
HOSPITAL REGIONAL DOS DE MAYO
Dr. José M. Dora Moscoso
Dr. José M. Dora Moscoso
NUTRICIONISTA
CNP: 8192
Director en Educación
RNE 0156

Anexo 4: Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 02 de junio de 2025

Investigador(a)
Zoila Yelina Flores Condor
Exp. N°: 0964-2025

De mi consideración:

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** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: "Consumo de Grupos de Alimentos en Trabajadores de una Empresa de Transportes en Pachacútec, Ventanilla, 2025" con **fecha 31/05/2025**.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Zoila Yelina Flores Condor

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:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años (24 meses)** a partir de la emisión de este documento.
2. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
3. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.
4. 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
Presidenta
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Av. Antequipa 440 – Santa Beatriz
Universidad Privada Norbert Wiener
Teléfono: 706-5555 anexo 3280 Cel. 981-000-008
Correo: comite.etica@unorbertwiener.edu.pe

Anexo 5: Formato del consentimiento informado

Título de proyecto de investigación : Consumo de Grupos de Alimentos en Trabajadores de una Empresa de Transportes en Pachacútec, Ventanilla, 2025

Investigadores: *Flores Cóndor Zoila Yelina*

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

—

Estamos invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: “Consumo de Grupos de Alimentos en Trabajadores de una Empresa de Transportes en Pachacútec, Ventanilla, 2025”. de fecha 11/08/2022y versión.01. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW).

I. INFORMACIÓN

Propósito del estudio: Determinar el consumo de alimentos según grupos de los trabajadores de una empresa de transportes en Pachacútec-Ventanilla, 2025. Su ejecución posibilitara adoptar cambios positivos para la protección integral de salud y la de su familia.

Duración del estudio (meses): 6 meses

N° esperado de participantes: 40 conductores

Criterios de Inclusión y exclusión:

Criterios de Inclusión:

- Ser conductor activo en la empresa de transporte ubicada en Proyecto Piloto Nuevo Pachacútec, Ventanilla.
- Tener entre 28 y 50 años de edad.
- Aceptar voluntariamente participar en el estudio, manifestando su consentimiento informado.
- Tener una antigüedad laboral mínima de seis meses.

Criterios de exclusión

- Conductores ausentes durante la aplicación del instrumento (por licencia, vacaciones o descanso médico)
- Conductores menores de 18 años
- Conductores que no deseaban participar en la investigación.

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: Su participación en el estudio no presenta riesgo para su salud

Beneficios: Usted se beneficiará del presente proyecto para tener mayor conocimiento sobre el consumo adecuado de los grupos de alimentos que son vitales para su salud.

Costos e incentivos: Su participación NO implicará ningún costo para usted, ni recibirá incentivos económicos ni materiales a cambio de su colaboración.

Confidencialidad: Nosotros guardaremos la información para proteger su identidad. Si los resultados del estudio se publican, no se incluirá ninguna información que permita identificarlo. Los datos estarán disponibles solo para el autor de la investigación.

Derechos del paciente: La participación en el presente estudio es voluntaria. Si usted lo decide puede negarse a participar en el estudio o retirarse de éste en cualquier momento, sin que esto 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: Puede comunicarse con el autor responsable Flores Cóndor Zoila Yelina, número de celular 980944514, correo: yelinaflores.94@gamial.com.

Así mismo puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio, Contacto del Comité de Ética: Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, **Email:** comité.etica@uwiener.edu.pe

II. 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: (31/05/1995)

Zoila Yelina Flores Cóndor
DNI:48506428
Fecha: (31/05/1995)

_____ (Firma) _____

Saby Marisol Mauricio Alza
DNI: **10138949**
Fecha: (31/05/1995)

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. Zoila Yelina Flores Córdor, a realizar la recolección de datos correspondientes a su investigación titulada **"Consumo de Grupos de Alimentos en Trabajadores de una Empresa de Transportes en Pachacútec, Ventanilla, 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
DNI: 09392202
GERENTE GENERAL

Maritsa Rojas Diaz
DNI: 09392202
Gerente General

Anexo 7: Informe del asesor de TURNITIN

Reporte de similitud	
NOMBRE DEL TRABAJO	AUTOR
CONSUMO DE GRUPOS DE ALIMENTOS EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA DE TRANSPORTES EN PACHACUTEC, VENTANIL	Zoila Flores
RECuento de palabras	RECuento de caracteres
9461 Words	52132 Characters
RECuento de páginas	Tamaño del archivo
59 Pages	1.4MB
Fecha de entrega	Fecha del informe
Jul 2, 2025 8:26 AM GMT-5	Jul 2, 2025 8:27 AM GMT-5
● 10% de similitud general	
El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.	
<ul style="list-style-type: none">• 9% Base de datos de Internet• Base de datos de Crossref• 5% Base de datos de trabajos entregados	<ul style="list-style-type: none">• 2% Base de datos de publicaciones• Base de datos de contenido publicado de Crossref
● Excluir del Reporte de Similitud	
<ul style="list-style-type: none">• Material bibliográfico• Material citado	<ul style="list-style-type: none">• Material citado• Coincidencia baja (menos de 10 palabras)

● 10% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 9% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 5% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

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

1	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	3%
2	hdl.handle.net Internet	<1%
3	coursehero.com Internet	<1%
4	evidencia.midis.gob.pe Internet	<1%
5	uwiener on 2023-05-23 Submitted works	<1%
6	digibug.ugr.es Internet	<1%
7	pesquisa.bvsalud.org Internet	<1%
8	cdn.gob.pe Internet	<1%