

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

FACULTAD DE BROMATOLOGIA Y NUTRICION

UNIDAD DE POSGRADO



TESIS

**CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN LOS
TRABAJADORES DEL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y
DIETÉTICA DEL HOSPITAL APOYO HUACHO**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NUTRICIÓN CLÍNICA**

Presentado por:

Lic. LITA SANTOS SAKASEGAWA GARCÍA

ASESORA: M(o) Betty Martha Palacios Rodríguez

Huacho – Perú

2016

RESUMEN

Objetivo: Determinar la ingesta diaria de frutas y verduras para consumir 5 raciones al día (3 frutas y 2 verduras) en los trabajadores del Departamento de Nutrición y Dietética del Hospital Apoyo Huacho. **Materiales y métodos:** El diseño metodológico fue descriptivo y operacional, con una muestra de 44 trabajadores, cuyos datos fueron obtenidos, a través de un cuestionario de 7 preguntas. **Resultados:** Indican que de los 44 trabajadores 17 cumplen con la recomendación diaria de frutas y verduras, siendo el 39%, mientras que 20 trabajadores consumen 3 veces por semana, siendo el 45% y 7 trabajadores es 4 veces por semana , es el 16%, cada uno con un promedio de 2 porciones al día. **Conclusión:** Es adecuado en 17 trabajadores porque cumplen con la recomendación de la OMS y es inadecuado en 27 trabajadores, porque consumen 3 o 4 veces por semana y la dificultad en la gran mayoría es por falta de tiempo que no consumen diario. En ambos grupos con un promedio de 2 porciones de frutas y verduras al día.

Palabras Claves: Frutas y Verduras, consumo, Porción