

**UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

**FACULTAD DE BROMATOLOGÍA Y NUTRICIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL BROMATOLOGÍA Y NUTRICIÓN**



**TESIS**

**NIVEL DE CONOCIMIENTOS PREVIOS EN NUTRICIÓN DE LOS TRABAJADORES  
DE LA EMPRESA CONSERVA RICOFRÉS S. R. L - CHANCAY 2020**

**PRESENTADO POR:**

**TAMARIZ MENA DIANA BRIGHITE**

**Para Optar el Título Profesional de Licenciada en Bromatología y Nutrición**

**ASESOR:**

**Dr. Eddy Gilberto Rodríguez Vigil**



UNIVERSIDAD NAC. JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN  
Mg. EDDY GILBERTO RODRÍGUEZ VIGIL  
DOCENTE  
D.N.E. 0618

**HUACHO- PERÚ**

**2022**

**“NIVEL DE CONOCIMIENTOS PREVIOS EN NUTRICIÓN DE LOS  
TRABAJADORES DE LA EMPRESA CONSERVA RICOFRÉS S. R. L - CHANCAY  
2020”**

**ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO**

---

Mg. Eddy Gilberto Rodríguez Vigil

Asesor

---

Mg. Brunilda Edith León Manrique

Presidenta

---

Lic. Hector Hugo Toledo Acosta

Secretario

---

Lic. Rubén Guerrero Romero

Vocal

**HUACHO- PERÚ**

**2022**

## **DEDICATORIA**

A Dios por darme la vida, la salud y la sabiduría para poder alcanzar un peldaño más en el transcurrir de mi vida.

A mi abuela, mi mamá, mi hermano y a mis amigos que me brindaron su apoyo y solidaridad en estos años de estudio.

A la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión y a todos sus docentes por tener tanta mística y profesionalismo. A TODOS MUCHAS GRACIAS.

*Diana Brighite Tamariz Mena*

## ÍNDICE

MIEMBROS DEL JURADO.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
ÍNDICE.....	iv
ÍNDICE DE TABLAS.....	vii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	xiv
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.1. Determinación de la Realidad Problemática.....	1
1.2. Formulación del Problema.....	3
1.2.1. Problema General.....	3
1.2.2. Problemas Específicos.....	3
1.3. Objetivos de la Información.....	3
1.3.1. Objetivo General.....	3
1.3.2. Objetivos Específicos.....	3
1.4. Justificación de la Investigación.....	4
1.5. Delimitación del Estudio.....	5
1.5.1. Delimitación Temporal.....	5
1.5.2. Delimitación Espacial.....	5
1.6. Viabilidad del Estudio.....	5
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO.....	6
2.1. Antecedentes de la Investigación.....	6
2.2. Investigaciones Internacionales.....	6

2.3.	Investigaciones Nacionales .....	8
2.3.1.	Bases Teóricas. ....	10
2.3.2.	Definición de Términos. ....	17
2.4.	Operacionalización de Variables.....	17
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA .....		19
3.1.	Diseño Metodológico .....	19
3.1.1.	Tipo de Investigación.....	19
3.1.2.	Nivel de Investigación. ....	19
3.1.3.	Diseño de la Investigación. ....	19
3.1.4.	Enfoque.....	19
3.2.	Población y Muestra.....	19
3.2.1.	Población.....	19
3.2.2.	Muestra. ....	19
3.3.	Técnicas de Recolección de Datos.....	20
3.3.1.	Técnicas a Emplear. ....	20
3.3.2.	Descripción de los instrumentos .....	20
CAPÍTULO IV: RESULTADOS .....		21
4.1.	Análisis Sociodemográfico de la Muestra.....	21
4.2.	Resultados Generales del Nivel de Conocimiento en Nutrición en la muestra de estudio.....	21
4.2.1.	Resultados específicos del nivel de conocimiento en nutrición de la muestra de estudio.....	25
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN .....		44
5.1.	Discusión de Resultados.....	44
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....		46
6.1.	Conclusiones .....	46

6.2. Recomendaciones.....	47
REFERENCIAS.....	48
7.1. Fuentes Bibliográficas.....	48
7.2. Fuentes Electrónicas.....	52
ANEXOS .....	55
MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	56
CONSTANCIA DE VALIDACION.....	57
INSTRUMENTO PARA RECOLECCIÓN DE LOS DATOS .....	59

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Matriz de operacionalización de la variable: Nivel de conocimientos previos en nutrición de los trabajadores de la empresa conserva RICOFRES S. R. L. Chancay 2020.</i> .....	17
Tabla 2. <i>Características sociodemográficas de los trabajadores de la empresa de Conserva Ricofres S.R.L.</i> .....	21
Tabla 3. <i>Nivel de conocimientos previos en nutrición de los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S.R.L.</i> .....	21
Tabla 4. <i>Género y nivel de conocimientos previos en nutrición en trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S.R.L.</i> .....	23
Tabla 5. <i>Edad y nivel de conocimientos previos en nutrición de los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S.R.L.</i> .....	24
Tabla 6. <i>Conocimiento sobre la definición en nutrición de los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S.R.L.</i> .....	25
Tabla 7. <i>Inducción de conocimientos de nutrición de los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S.R.L.</i> .....	26
Tabla 8. <i>Conoce sobre las necesidades energéticas los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S.R.L.</i> .....	27
Tabla 9. <i>Conocen los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R.L, sobre las grasas que los expertos recomiendan consumir.</i> .....	28
Tabla 10. <i>Conocen los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L, sobre los alimentos que contienen vitamina C.</i> .....	29
Tabla 11. <i>Conocen sobre los beneficios que aportan los alimentos integrales los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L.</i> .....	30
Tabla 12. <i>Conocen sobre los alimentos que debe de tener un desayuno equilibrado los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L.</i> .....	31
Tabla 13. <i>Conocen que causa una Intoxicación alimentaria los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L.</i> .....	32
Tabla 14. <i>Conocen la cantidad de agua que deben consumir diariamente los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L.</i> .....	33
Tabla 15. <i>Conocen la cantidad de fruta se debe comer al día los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L.</i> .....	34
Tabla 16. <i>Conocen sobre la importancia de los carbohidratos complejos en la dieta diaria los</i>	

<i>trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L. ....</i>	<i>35</i>
<i>Tabla 17. Conocen sobre los alimentos con carbohidratos que se recomiendan consumir los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L. ....</i>	<i>36</i>
<i>Tabla 18. Conocen sobre el tipo de omega contienen los pescados y mariscos los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L. ....</i>	<i>37</i>
<i>Tabla 19. Saben cuáles son los alimentos que se deben consumir para reducir el riesgo de sufrir de infarto o angina de pecho los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L. ....</i>	<i>38</i>
<i>Tabla 20. Conocen los beneficios que aportan las menestras los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L. ....</i>	<i>39</i>
<i>Tabla 21. Conocen alimentos que reducen el colesterol los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L. ....</i>	<i>40</i>
<i>Tabla 22. Conocen sobre las diferencias entre los cultivos orgánicos, transgénicos y convencional los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L. ....</i>	<i>41</i>
<i>Tabla 23. Conocen sobre las diferencias entre carnes rojas y las carnes blancas los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L. ....</i>	<i>42</i>
<i>Tabla 24. Conocen sobre el consumo vitamínico en ambos sexos los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L. ....</i>	<i>43</i>

## ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Conocimientos previos en nutrición de los trabajadores. ....	22
<i>Figura 2.</i> Conocimientos previos en nutrición de los trabajadores. ....	25
<i>Figura 3.</i> Recibieron una inducción sobre nutrición los trabajadores. ....	26
<i>Figura 4.</i> Conocen sobre las necesidades energéticas los trabajadores. ....	27
<i>Figura 5.</i> Conocen sobre las grasas que los expertos recomiendan consumir los trabajadores. ..	28
<i>Figura 6.</i> Conocen los trabajadores sobre los alimentos que contienen vitamina C. ....	29
<i>Figura 7.</i> Conocen sobre los beneficios de los alimentos integrales los trabajadores. ....	30
<i>Figura 8.</i> Saben que alimentos debe tener un desayuno equilibrado los trabajadores. ....	31
<i>Figura 9.</i> Saben porque es causada una intoxicación alimentaria los trabajadores. ....	32
<i>Figura 10.</i> Conoce los trabajadores sobre la cantidad de agua que se debe consumir. ....	33
<i>Figura 11.</i> Conocen los trabajadores sobre la cantidad de fruta que se debe consumir. ....	34
<i>Figura 12.</i> Conocen los trabajadores sobre los carbohidratos complejos que se debe consumir. 35	
<i>Figura 13.</i> Conocen los trabajadores sobre los alimentos con carbohidratos que se debe consumir. ....	36
<i>Figura 14.</i> Conocen los trabajadores sobre los tipos de omega que contienen los pescados y mariscos. ....	37
<i>Figura 15.</i> Conocen cuales son los alimentos que se debe consumir para reducir el riesgo de sufrir infarto o angina de pecho. ....	38
<i>Figura 16.</i> Conocen los trabajadores sobre los beneficios que portan las menestras. ....	39
<i>Figura 17.</i> Conocen los trabajadores sobre cuáles son los alimentos que reduce el colesterol....	40
<i>Figura 18.</i> Conocen los trabajadores sobre la diferencia entre cultivos orgánicos, transgénicos y convencional. ....	41
<i>Figura 19.</i> Conocen los trabajadores sobre las diferencias entre la carnes rojas y carnes blancas. ....	42
<i>Figura 20.</i> Conocen los trabajadores sobre el consumo del ácido fólico para ambos sexos. ....	43

## RESUMEN

Esta investigación de tesis tiene como objetivo evaluar el nivel de conocimientos previos en nutrición que tienen los trabajadores de la Empresa Conserva Ricofres S. R. L. - Chancay 2020. Metodología: El tipo de investigación es de diseño no experimental, de corte transversal con enfoque cualitativo y de nivel descriptivo. El estudio estuvo referido al análisis de una población de 61 trabajadores de la Empresa Conserva Ricofres S. R. L. – Chancay 2020 a quienes se les administro un cuestionario con 19 interrogantes de tipo cerrada con tres posibles respuestas. El cuestionario tuvo una dimensión: distribuida por grupos de alimentos donde se describe conceptos de alimentación, tipo de alimentación y prácticas alimentarias. Resultados: Las mayores diferencias presentan que 31% no conocen sobre definiciones o conceptos en nutrición, mientras que el 11% refiere conocerlo, notándose una brecha significativa del 38% que no sabe o no contesta al respecto y siendo el género femenino el que representa el 66% que tiene una mayor preponderancia en conocimientos previos en nutrición, mientras que el sexo masculino entre las edades de 20 a 32 años presentan un nivel alto en conocimientos previos erróneos; sin embargo han adquirido los conocimientos previos en nutrición a lo largo de su vida por inducciones respondiendo que sí un 11% mientras que no un 52% ; no respondiendo a la interrogante un 37%; en cuanto al conocimiento por grupo de alimentos según el macronutriente o micronutriente respondieron: sobre grasas que contienen los alimentos los trabajadores respondieron que si el 13% y el 54% respondió que no, de igual manera lo hicieron con la vitamina c donde el 16% respondió que sí, frente a un 52% que respondió que no, y sobre los beneficios que proporcionan los alimentos integrales, un 36% respondió que no, frente a un 31% que respondió que sí, y al respecto de conocer sobre los alimentos que debe tener un desayuno equilibrado, ellos

respondieron que si , en un 46% mientras que no un 54%, así también manifiestan conocer las causas de una intoxicación alimentaria, lo que se refleja en un si 23% frente a un alto porcentaje que respondió no conocer las causas (77%), así también en el consumo de agua en lo que se refiere a cantidades el porcentaje es elevado en el desconocimiento de no conocer la cantidad que deben consumir (72%), de igual forma se refleja lo mismo en porcentajes altos en lo que se refiere a frutas (56%), carbohidratos (69%) , tipos de omegas en su alimentación el (74%) , en alimentos que deben consumir para reducir problemas cardiovasculares el 93% respondió que no conocen tan igual como para reducir el colesterol (79%); sin embargo saben diferenciar sobre cultivos orgánicos transgénicos y convencionales, reflejándose en un 21% , mientras en lo que concierne a carnes rojas y blancas es todo lo contrario (13%) que refiere no conocer las diferencias porcentuales ; parecido al consumo de menestras (80%), así también el porcentaje es muy alto en lo que concierne al consumo de suplementos vitamínicos (92%). Conclusión: En base a los resultados se concluye que el 69% de los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L tienen un nivel bajo de conocimientos en nutrición.

**PALABRAS CLAVES:** conocimientos previos en alimentación, nutrición, macronutrientes, micronutrientes.

## ABSTRACT

The objective of this thesis research is to evaluate the level of previous knowledge in nutrition that the workers of the business Conserva Ricofres S. R. L. - Chancay 2020. Methodology: The type of research is non-experimental design, cross-sectional with a qualitative approach and a descriptive level. The study was referred to the analysis of a population of 61 workers of the business Conserva Ricofres S. R. L. - Chancay 2020 who were administered a questionnaire with 19 closed-type questions with three possible answers. The questionnaire had one dimension: distributed by food groups where concepts of food, type of food and food practices are described. Results: The greatest differences show that 31% do not know about definitions or concepts in nutrition, while 11% report knowing about it, noting a significant gap of 38% who do not know or do not answer about it and being the female gender the one that represents 66% who It has a greater preponderance in previous knowledge in nutrition, while the male sex between the ages of 20 to 32 years presents a high level in previous erroneous knowledge; however, they have acquired previous knowledge in nutrition throughout their lives by inductions, answering yes 11% while 52% no; not answering the question 37%; In terms of knowledge by food group according to the macronutrient or micronutrient, they responded: about fats that the food contains, the workers answered that yes, 13% and 54% answered no, in the same way they did it with vitamin C where 16% answered yes, compared to 52% who answered no, and about the benefits that whole foods provide, 36% answered no, compared to 31% who answered yes, and in regards to knowing about the foods that You should have a balanced breakfast, they answered yes, 46% while 54% did not, so they also state that they know the causes of food poisoning, which is reflected in a yes 23% compared to a high percentage that answered no know the causes (77%), as well as in the consumption of water in terms of quantities, the percentage is high in the ignorance of not knowing

the amount they should consume (72%), in the same way the same is reflected in percentages high in regard to fruits (56%), carbohydrates 69%, types of omegas in their diet 74%, in foods that should be consumed to reduce cardiovascular problems 93% responded that they do not know as well as to reduce the cholesterol (79%); however, they know how to differentiate between transgenic and convincing organic crops, reflecting 21%, while with regard to red and white meats is the opposite (13%) who prefer not to know the percentage differences; similar to the consumption of beans (80%), so the percentage is also very high with regard to the consumption of vitamin supplements (92%). Based on the results, it is concluded that 69% of the workers of the company Conserva Ricofres S. R. L have a low level of knowledge in nutrition.

**KEY WORDS:** previous knowledge in food, nutrition, macronutrients, micronutrients

## INTRODUCCIÓN

Debido al avance y el adelanto en las tecnologías el ser humano ha cambiado su manera de instruirse en diferentes temas de su interés, con las herramientas tecnológicas, la radio, la televisión tenemos un gran número de información acerca de los diferentes tipos de alimentos más esenciales en la vida de un ser humano, debido a esto, en la colectividad se ha aumentado la preocupación por conocer y educarse en temas que están involucrados en la ingesta de alimentos.

Las personas en la actualidad debido a la gran influencia de las redes sociales, televisión, radio, revistas, periódicos entre otros obtienen estos conocimientos acerca de cuáles serían los alimentos a lo largo de su experiencia que más le proporcionan mejores macronutrientes y micronutrientes es por ello que esto influye indirectamente ya sea por los familiares, amigos, y otras personas del entorno. En este sentido, el estilo de vida de las personas, aspecto básico en la promoción de la salud, depende en gran medida de su capacidad de tomar decisiones es por ello que se debe establecer la relación entre los factores de riesgo y el daño para la salud, debido a esto es importante señalar que se requiere de un adiestramiento o una enseñanza que permita desarrollar la capacidad crítica de las personas vinculadas con sus propios conocimientos, sabiendo que hay una tendencia en ambos sexos a presentar un mayor porcentaje de conocimientos previos erróneos que caracterizan el hecho de que lleven a cabo una conducta alimentaria no saludable.

Estos conocimientos pueden tener su origen en los mitos que existen sobre alimentación, lo cual repercute en los hábitos alimentarios que existen, con toda esta información es sumamente importante hacer una reflexión acerca de la importancia de sensibilizar a los trabajadores sobre la problemática que conlleva el no abordar de una forma adecuada los conceptos alimentarios y

realizar investigaciones para detectar qué sector poblacional requiere de participar en intervenciones educativas con el fin de desterrar esos falsos mitos y conocimientos previos erróneos que existen en torno a la Educación para la Alimentación y la Nutrición.

Por lo que el presente estudio tiene la finalidad de evaluar el nivel de conocimientos previos en nutrición que poseen los trabajadores de la empresa de Conserva Ricofres, teniendo en cuenta su edad, sexo y los conocimientos que poseen sobre la composición química de los alimentos en macronutrientes y micronutrientes.

## **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. Determinación de la Realidad Problemática**

Cuando se tiene instrucciones que favorecen la alimentación, se obtienen numerosos beneficios los cuales son determinantes en la buena salud, se hace necesario el conocimiento de cómo es la mejor manera de alimentarnos con la finalidad de favorecer los estados de salud, ya que desde nuestro nacimiento necesitamos elementos importantes para contribuir a mantener nuestro cuerpo en perfecta armonía, como lo son el oxígeno, el agua y los alimentos.

Muchos estudios de investigación al tema indican que estos conocimientos previos en nutrición son influenciados de manera directa por muchos factores entre los que se destacan la edad, el nivel sociocultural, el nivel de estudio, cuáles son las preferencias a la hora de la elección saludables y el tipo de alimentos.

Científicamente se ha comprobado que el ser humano vive la mayoría de las horas del día en su lugar de trabajo, y esta es la principal causa del desorden alimenticio que llevan las personas en su vida diaria, otro factor importante es el sedentarismo lo que afecta principalmente en la obtención de peso no deseado al no quemar las suficientes calorías, de igual manera los malos hábitos en la selección de comidas preparadas en restaurantes u otro tipo servicio alimenticio los cuales pueden conllevar a sufrir de muchas enfermedades.

El estudio estadístico internacional en los años 2015-2020, arrojan cifras alarmantes de enfermedades degenerativas causadas a lo largo de la vida por malos hábitos alimentarios.

En otro orden de ideas y entrando en materia a nuestra investigación podemos señalar que en la actualidad la mayoría de las empresas del Perú, no cuentan con la prestación de un servicio de comedor para sus trabajadores, lo que genera que se alimente dentro de sus posibilidades en

cuanto a lo económico y el tiempo que este tenga para la preparación de sus loncheras, esto sin tener el conocimiento previo de los diferentes nutrientes de los alimentos, debido a esto se hace hincapié a la falta de estrategias que estas empresas deban brindar en el tema de salud ocupacional principalmente en el tema de educación alimentaria ya que es suma importancia que el trabajador conozca cuales son los alimentos adecuados que debe consumir y saber sobre todo de calidad y cantidad dependiendo de su índice de masa corporal, ya que estos parámetros son fundamentales en las necesidades básicas del ser humano y más aún si el trabajador realiza actividades que comprometen su organismo ya que si está mal alimentado podría conllevar al deterioro de su salud y por ende a sufrir diferentes enfermedades, lo que conllevaría un retraso para la productividad de la empresa.

Debido a esto se hizo necesaria la realización de este trabajo la cual señala la situación actual de los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L, ya que si se quiere obtener un óptimo estado saludable es necesario poseer una apropiada educación en alimentación y nutrición, haciendo énfasis en los conocimientos previos que tenga la persona” Pozo, Cubero, y Ruiz (2013).

De modo que, con esta investigación logramos conocer y analizar cuáles son los conocimientos que poseen los trabajadores en cuanto a la alimentación se refiere con la finalidad de prevenir diferentes tipos de enfermedades degenerativas, obesidad, sobrepeso, anemia y dislipidemias, y si es que ya presentaran algún tipo de ellas mejorar su calidad de vida partiendo de una buena educación y concientización.

## **1.2. Formulación del Problema**

### **1.2.1. Problema General.**

¿Qué nivel de conocimientos en nutrición tienen los trabajadores de la Empresa Conserva Ricofres S. R. L. - Chancay 2020?

### **1.2.2. Problemas Específicos.**

- ¿Cuál es el género de los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L. con mayor prevalencia en conocimientos previos de nutrición?
- ¿Cómo han obtenido conocimientos previos en nutrición los trabajadores de la Empresa Conserva Ricofres S. R. L. - Chancay 2020?
- ¿De qué manera han obtenido los conocimientos sobre los macronutrientes y micronutrientes los trabajadores de la Empresa Conserva Ricofres S. R. L. - Chancay 2020?

## **1.3. Objetivos de la Información**

### **1.3.1. Objetivo General.**

Evaluar el nivel de conocimientos en nutrición que tienen los trabajadores de la Empresa Conserva Ricofres S. R. L. - Chancay 2020.

### **1.3.2. Objetivos Específicos.**

- Determinar el género de los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L. con mayor prevalencia en conocimientos previos de nutrición.
- Explicar los conocimientos previos en nutrición que tienen los trabajadores de la Empresa Conserva Ricofres S. R. L. - Chancay 2020.
- Explicar cómo han adquirido los conocimientos sobre macronutrientes y micronutrientes los trabajadores de la Empresa Conserva Ricofres S. R. L. - Chancay 2020.

#### **1.4. Justificación de la Investigación**

La alimentación en el transcurso del tiempo en que se labora es importante y a la vez viene a ser esencial dentro del proceso salud - enfermedad. Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT) da a comunicar que una dieta balanceada es tan significativa como la prevención contra sustancias químicas nocivas. Por el contrario, una incorrecta alimentación puede ocasionar menor rendimiento individual, incremento de accidentabilidad, ausentismo laboral, alza del gasto directo e indirecto de la empresa y crecimiento de los gastos médicos. Por lo tanto, es básico resaltar los beneficios que conlleva adoptar correctos hábitos alimentarios dentro del ámbito laboral, con ello dentro de la empresa es primordial enfocarse en iniciar una educación alimentaria lo cual permitiría que los trabajadores adquieran conocimientos para fortalecer su calidad de vida (Orellano, 2011).

De acuerdo a los objetivos de estudio, los resultados nos cederán a conocer si los trabajadores saben sobre nutrición, cuáles son los conocimientos que tienen o predominan día a día para la elección de sus alimentos. Para alcanzar dichos objetivos, se enfoca en el empleo de técnicas (encuesta) e instrumentos (cuestionario) de investigación, posteriormente su procesamiento de estos mediante tabulaciones y métodos estadísticos. Es por ello que, gracias a esta investigación, se podrá identificar las variables la cual va a permitir adquirir estrategias alimentarias, aportando nuevas estrategias alimenticias, disminución en cuanto al gasto de personal, es por ello que esta investigación se justifica ya que será un precedente para futuras investigaciones, no obstante que se contó con la bibliografía correspondiente y la participación activa de los trabajadores. Con ello se aspira a determinar el nivel de conocimientos previos en nutrición en los trabajadores de la Empresa Conserva Ricofres S. R. L. - Chancay 2020.

## **1.5. Delimitación del Estudio**

En este apartado vamos a consignar algunos lineamientos propios de la delimitación de nuestro estudio. Así tenemos:

### **1.5.1. Delimitación Temporal.**

Dentro del planteamiento del estudio, se contempla específicamente la evaluación del nivel de conocimientos previos en nutrición a trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L, ubicada en el Distrito de Chancay, Provincia de Huaral, Departamento de Lima.

La investigación se realizó durante un periodo correspondiente de enero a diciembre, desde la aceptación del proyecto hasta la total recopilación de la información. La redacción de la presente tesis se realizó en concordancia a la estructura aprobada del reglamento de grados y títulos de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

### **1.5.2. Delimitación Espacial.**

La presente investigación se realizó en el Distrito de Chancay, Provincia de Huaral y en el Departamento de Lima.

## **1.6. Viabilidad del Estudio**

La investigación titulada “Nivel de conocimientos previos en nutrición de los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L- Chancay 2020”, es viable ya que está relacionada con los aspectos de una alimentación saludable en función al nivel de conocimiento que tuvieron y se detectaron en los trabajadores en materia de estudio: por consiguiente, el trabajo de investigación contó con el presupuesto autofinanciado por la investigadora, se designó al asesor correspondiente, se fundamentó a la variable teóricamente; contándose así también con la participación de los trabajadores y los permisos de la empresa Conserva Ricofres S.R.L, lo cual hizo viable a la investigación.

## CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la Investigación

### 2.2. Investigaciones Internacionales

**Pino et al. (2010)**, en su investigación titulada *“Conocimientos alimentario nutricionales y estado nutricional de estudiantes de cuarto año básico según establecimientos particulares y subvencionados de la ciudad de Talca”*, se administró un interrogatorio en los cuales habían preguntas relacionadas a la nutrición, y actividades físicas que realizaban a un grupo de 273 alumnos a los cuales se les determinó su IMC y entre los resultados se pudo determinar que tuvieron un nivel conocimiento bajo sobre hábitos alimentarios saludables, por ello los autores recomiendan lo oportuno que sería la creación de programas que comiencen a mejorar los estilos de vida saludables en estudiantes y docentes, con la finalidad de ayudar en la prevención de obesidad y sobrepeso.

**Pozo, Cubero y Ruiz (2013)** en su investigación titulada *“Conocimientos previos en alimentación y nutrición y su relación con el índice de masa corporal de un grupo de estudiantes de un centro penitenciario español”*. La investigación tuvo como principal objetivo la detección de los conocimientos previos en alimentación y nutrición y su relación con el Índice de Masa Corporal (IMC) en estudiantes reclusos, utilizaron una metodología de forma cuantitativa (cuestionario) aplicada a los alumnos de 2º de Bachillerato (n=30). En los resultados se encontró diferencias en cuanto a los contenidos de alimentación y nutrición en función a la relación de su IMC, en conclusión, se obtuvo que los estudiantes con mayor IMC son los que más conocimientos previos erróneos presentan, por lo cual los autores plantean como recomendación la aplicación de una intervención educativa.

**Rodríguez, Restrepo y Deossa (2015)**, en su investigación titulada *“Conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín - Colombia”*, la encuesta fue realizada a un grupo de estudiantes universitarios entre las edades de 16 y 26 años respectivamente, la encuesta contenía preguntas acerca de las definiciones básicas de alimentación y actividades físicas, se obtuvo como resultado que las mujeres tienen mejor conocimiento a lo que respecta a los varones ya que ellos tienen mayor actividad física. Se concluye la investigación con la recomendación de poder incluir programas para mejorar los hábitos alimenticios y mejorar el tiempo en la actividad física.

**Sánchez et al. (2017)** en su investigación titulada, *“Evolución en los conocimientos sobre alimentación: una intervención educativa en estudiantes universitarios”*, el objeto de este estudio es relacionar el nivel de conocimientos en alimentación, y el estado nutricional. En esta investigación se pudo evaluar qué conocimientos tenían estos estudiantes por medio de un cuestionario, obtuvieron como resultados que los alumnos poseían un escaso nivel en nutrición, esta investigación se concluyó que al ejecutar esta intervención los estudiantes mejoraron su nivel de conocimientos lo cual resalta la importancia que tiene de la educación nutricional en la mejoría de la calidad de vida, el estado nutricional y por ende su salud.

**Vega, Manzanera, Manjarrez (2017)** en su tesis *“Análisis de los conocimientos en alimentación de futuros sanitarios. Implicaciones pedagógicas”*, se realizó esta investigación con el objetivo de ayudar a los colectivos en cuanto a su comportamiento saludable de aquellas poblaciones las cuales son atendidas. Se abordaron a un grupo de estudiantes de medicina, se les aplicó una prueba tipo cuestionario con la finalidad de determinar los tipos de hábitos alimentarios que poseían, se dio como resultado que el 50% presentan deficientes

conocimientos como por ejemplo tener noción de cuantas veces se debe comer al día y las cantidades; por lo que los autores recomendaron una revisión de los programas a los cuales son dirigidos y que trabajan en función de la formación alimentaria.

**Carballo (2019)** en su investigación *“Intervención nutricional dirigida a los trabajadores de los kioscos del recinto universitario Rubén Darío, Managua en el periodo de enero - marzo 2019”*, en esta investigación aplicaron un instrumento tipo encuesta la cual fue dirigida a los trabajadores de los quioscos, las cuales estaban realizadas con preguntas de selección múltiple basadas en varios temas enfocados en la salud y nutrición, se aplicaron en dos oportunidades una al inicio y otra al finalizar, esto con la finalidad de conocer cuáles eran los conocimientos previos antes y después de la intervención, la muestra fue de 33 trabajadores de quioscos destinados a la venta de alimentos dentro del recinto Rubén Darío (RURD). Se obtuvo como resultado que el 7% de los encuestados contaban con un nivel de conocimiento excelente, y en la post intervención se encontró un aumento de 33% reflejando un enfoque positivo durante la intervención.

### **2.3. Investigaciones Nacionales**

**Clavo (2014)** en su investigación *“Conocimientos alimentarios en madres y su relación con el estado nutricional del escolar. Institución Educativa Augusto Salazar Bondy - Chiclayo 2013”*, su objetivo fue determinar el nivel de conocimientos alimentarios en madres, y su relación con el estado nutricional del escolar.

La investigación fue de tipo cuantitativa, correlacional y transversal, la muestra estuvo conformada por 151 madres de familia con sus hijos, se utilizó un cuestionario como instrumento, y se obtuvo como resultados que 61% de las madres tienen un nivel de conocimiento alimentario regular y 39% de las madres sus hijos presentan un estado nutricional eutrófico.

Se concluye que gran parte de las madres tienen conocimiento regular deficiente por ende sus hijos presentan un estado nutricional de desnutrición aguda hasta obesidad.

**Castañeda (2015)** en su investigación *“Conocimientos, actitudes y prácticas alimenticias, las actitudes y las buenas prácticas alimentarias saludables en un grupo de trabajadores de la empresa CESCORP S.A.C”*, el estudio fue cuantitativo, descriptivo y transversal y tuvo una muestra de 104 trabajadores de la empresa CESCORP S.A.C. y una muestra probabilística aleatoria simple, se les aplicó una prueba de Cronbach con la finalidad de comprobar la fiabilidad del instrumento. Y entre los resultados más resaltantes se encontró una asociación entre actitudes y prácticas, pero no entre conocimientos con actitudes y prácticas.

**Ramos (2019)** en su investigación titulada *“Efectividad de una intervención educativa en el incremento de los conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares en una institución educativa, Lima. 2019”*, tuvo como objetivo determinar la efectividad de una intervención educativa en cuanto al aumento de los conocimientos sobre alimentación saludable en las madres de alumnos en edad preescolar, la investigación fue de tipo cuantitativo aplicativo, cuasi experimental, con un enfoque descriptivo y la población fue de 60 madres, se utilizó la técnica de la encuesta al inicio y después de la intervención y se obtuvo como resultado al inicio que 45% de las madres conocen sobre las buenas prácticas alimentarias y 55% de las madres desconocen sobre la temática, posterior a la intervención las madres tuvieron un 62% de conocimientos y 38% no mejoraron aquellos conocimientos sobre prácticas alimentarias.

**Reyes y Oyola** (2020) en su investigación “Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública”, este estudio tuvo como objetivo evaluar los conocimientos que tienen los estudiantes de cada área de salud sobre alimentación saludable, la muestra estuvo conformada por 136 estudiantes de distintas escuelas de contabilidad, enfermería, obstetricia, ingeniería alimentaria y civil, se aplicó un cuestionario de forma estructurada, lo cual determinó que 41,2% tienen un nivel medio de conocimientos sobre la temática y 38,2% un nivel bajo de conocimiento. Se concluye que los estudiantes del área de salud como enfermería y obstetricia tienen mayores conocimientos sobre alimentación saludable frente a las otras áreas de carreras.

### **2.3.1. Bases Teóricas.**

#### ***2.3.1.1. Conocimiento.***

Entendemos por conocimiento en manera de aprendizaje al mensaje de ciertos enunciados en diferentes materias de la ciencia, los cuales se adquieren a través del proceso evolutivo biopsicosocial del hombre pues en lo que respecta al mundo del conocimiento en la ciencia es la sapiencia que cada uno de nosotros lo tiene y lo adquiere mediante diferentes formas de aprendizajes, según lo versado por los especialistas.

#### ***2.3.1.2. Nivel de conocimientos.***

El enunciado de nivel de conocimiento es intrínseco al concepto de conocimiento el mismo que se adquiere a partir de los aprendizajes, por lo consiguiente este de acuerdo a ciertas escalas de medición o tabulación marca un determinado nivel de tal manera que lo podamos conjeturar como alto, intermedio o bajo o caso contrario también puede ser excelente, regular, malo, de allí que el nivel del conocimiento acumule cierta información que se expresa a través de la evocación del ser humano.

### ***2.3.1.3.Generalidades en el Mundo de la Nutrición.***

Lamentablemente el precario aprendizaje se ve reflejados y relacionados a mitos y creencias, distanciados de la realidad científica, estos conocimientos han sido extraídos de la publicidad engañosa. Por lo cual se manifiesta que adquirir estos conocimientos, favorece el desarrollo de hábitos y prácticas inadecuadas, y estos pueden estar netamente influenciado a cambios en el estado nutricional de las personas y empeorar su salud hasta llegar a deteriorarla (Castillo, León y Naranjo, 2001)

Por consiguiente, el adquirir conocimientos de forma positiva se considera cuando se ve reflejado en la práctica de una correcta alimentación creando una actitud positiva hacia la buena alimentación. Sin embargo, esto no llega a ser un determinante porque se necesita que haya una modificación o abandono de los hábitos alimentarios perjudiciales para la salud.

### ***2.3.1.4.La nutrición y la alimentación***

La alimentación es definida como el proceso en la obtención del entorno de obtener de la variación de numerosos productos para lo cual se define como alimentos, los cuales están producidos por nutrientes la cual es necesario que se realice la selección por un aprendizaje que principalmente va a depender de los hábitos que tengan las personas desde su nacimiento, debido a esto se puede decir que alimentarse es un proceso consciente. Con este proceso se transforma y se utilizan los nutrientes para la, obtención de la energía necesaria que necesita nuestro organismo para funcionar correctamente, es por ello que cada nutriente tiene su función específica, y biológica las cuales se diferencian una de la otra.

### ***2.3.1.5.Leyes de la alimentación.***

Pedro Escudero indica que la nutrición adecuada debe estar de acuerdo a las “Reglas constantes e invariables, aplicables a todos los casos, en todas las edades, a sanos y a enfermos. En la actualidad, se enfoca cinco leyes la cual bajo su cumplimiento proporciona una alimentación segura y correcta en la aplicación de la dietoterapia (De Girolamani, 2008).

- **Primera Ley de la Calidad (Completa).**

La alimentación debe estar proporcionada en cantidades suficientes, con el fin de cubrir el requerimiento de cada organismo. Con ello se indica que debe ser proporcional en cuanto a lo que se consume y se gasta, para así evitar deficiencia o exceso de energía. (De Girolamani, 2008).

- **Segunda Ley de la Cantidad (Suficiente).**

Esta ley abarca que la alimentación debe ser completa en cuanto a su composición nutricional conjuntamente con una alimentación variada ya que es lo que se requiere en una alimentación variar en cuanto a los alimentos que se consume. Se enfoca en el objetivo de evitar carencias nutricionales y con ello promover una alimentación completa con todos los tipos de nutrientes esenciales para el organismo (De Girolamani, 2008).

- **Tercera Ley de la Armonía**

Lo que refiere esta ley es que aquellos alimentos consumidos deben de guardar relación entre los componentes entre sí, mediante la ingesta de diversos nutrientes como son los carbohidratos de 50 a 60%, proteínas de 10- 20%y grasas un 30% para las grasas. (De Girolamani, 2008).

- **Cuarta Ley de la Adecuación**

Esta ley abarca dos conceptos básicos, el primero está enfocado de acuerdo a que toda indicación alimentación estará bajo las necesidades de cada individuo dependiendo de su edad, sexo, condición física y antecedentes, etc. El segundo concepto abarca un tipo de alimentación en función a hábitos y gustos alimentarios de cada individuo dependiendo si sufre de alguna fisiopatología este será adecuado a su condición para no conllevar a una alteración e implicación en su estado nutricional. (De Girolamani, 2008).

- **Quinta Ley de la Inocuidad**

Esta ley abarca un régimen jurídico directamente proporcional a la inocuidad de los alimentos destinados al consumo humano promoviendo de igual forma la disminución de enfermedades transmitidas por alimentos (ETAs), un alimento inocuo se considera a un tipo de alimento apto para la salud del ser humano al ser consumido y debe estar regulado y avalado por una autoridad sanitaria. Los proveedores de diversos alimentos tienen como obligación cumplir con las normas sanitarias de rotulado, calidad de igual forma tiene como prioridad asegurar que el personal, el lugar y las condiciones que intervengan en todas las fases de la cadena alimentaria estén acorde a lo estipulado en los principios generales de Higiene del Codex Alimentarius. Esta ley abarca los derechos de los consumidores a exigir alimentos inocuos y las obligaciones de los proveedores con la vigilancia y control de los alimentos inocuos (García, 2008).

### ***2.3.1.6.El metabolismo.***

El metabolismo son un conjunto de reacciones es un conjunto de reacciones químicas que se ejecutan en las células del cuerpo humano, este es el encargado de transformar los alimentos en forma de energía que contienen los alimentos es el combustible que necesita el cuerpo para cumplir todas sus funciones tales como: movernos, crecer, pensar, todas estas reacciones químicas se coordinan con otras funciones del cuerpo el cual tiene miles de reacciones del metabolismo las cuales están reguladas por el mismo organismo lo que hacen el trabajo de que nuestras células se mantengan sanas y funcionen correctamente.

Este proceso que se ejecuta constantemente empieza desde el mismo momento de la concepción y se termina cuando morimos. Es un proceso de forma vital para todas las formas de vida no solo para los seres humanos sino también para todo ser vivo.

### ***2.3.1.7.Nutrición Humana.***

Definimos los nutrientes como “sustancias esenciales para un correcto funcionamiento del organismo y mantenimiento de la salud”. Los nutrientes deben ser aportados a través de la dieta, es decir, de los alimentos de ahí se deriva la importancia de mantener una dieta equilibrada. Los diferentes tipos de alimentos se agrupan en función de su composición nutricional, es decir, la cantidad de proteínas, lípidos, hidratos de carbono o agua que contienen.

Los diferentes grupos alimentarios fueron creados en los años 60 del pasado siglo por el programa de Educación en la Alimentación y Nutrición (EDALNU).

En mayo de 1975, nace la Pirámide Nutricional o la Pirámide de la Alimentación Saludable, una herramienta que muestra los siete grupos de alimentos y la importancia que tienen en nuestra dieta. Esta se modifica en agosto del año 86 aumentando la importancia de los alimentos reguladores y disminuyendo la de los energéticos.

### **2.3.1.8. Grupos de Alimentos.**

Estos grupos de alimentos son representados por una rueda, la cual es utilizada a nivel mundial, los alimentos en su variedad se agrupan en función de la composición de cómo se componen, es decir, la cantidad de proteínas, lípidos, hidratos de carbono o agua que contienen, por ello siguiendo al Código Alimentario Español (CAE) entendemos por alimentos: “Toda sustancia o producto de cualquier naturaleza, sólido, líquido, natural o transformado, que por sus características, aplicaciones, componentes, preparación y estado de conservación sea susceptible de ser habitual e idóneamente utilizado para energía en el cuerpo humano”

Los alimentos están conformados por siete grupos:

**Grupo 1: Lácteos y derivados** estos alimentos van a participar en la formación y mantenimiento de las diversas estructuras que tenemos en nuestro organismo, son alimentos de naturaleza proteica y su enfoque energético va depender de la grasa que acompañe aquel alimento.

**Grupo 2: Carnes, pescados y huevos** son alimentos que contribuyen a incorporar proteínas de alto poder biológico, contienen hierro, vitaminas del grupo B, omega 3 y diversos nutrientes esenciales en nuestro organismo.

**Grupo 3: Tubérculos, legumbres, frutos secos** estos alimentos son energéticos contribuyen a aportar energía a nuestro organismo ya que contienen hidratos de carbono, las legumbres nos aportan a nuestra dieta proteína de origen vegetal y fibra, los frutos secos nos aportan a nuestra dieta ácidos grasos esenciales y vitaminas del grupo B.

**Grupo 4: Verduras y Hortalizas** estos alimentos contribuyen a la función regulador de nuestro organismo, se puede consumir tanto crudas y cocidas, con las técnicas alimentarias adecuadas y de igual forma desinfectándolas, nos porta a nuestro organismo vitaminas,

minerales, oligoelementos, fibra soluble y agua.

**Grupo 5: Frutas** estos alimentos de igual forma contribuyen a la función regulador de nuestro organismo, se puede consumir tanto crudas y cocidas, pero se recomienda preferible crudas ya que se puede aprovechar la totalidad de sus nutrientes, nos porta fibra, azucars, vitaminas.

**Grupo 6: Cereales y derivados, azúcar** estos alimentos contribuyen a nuestro aporte energético para nuestro organismo, algunos cereales nos aportan proteínas de origen vegetal y vitaminas del grupo B.

**Grupo 7: Grasas, aceite y mantequilla** estos alimentos de igual forma contribuyen al aporte energético para nuestro organismo, también nos aporta vitaminas liposolubles como son A, D y E.

#### ***2.3.1.9. Agua.***

Líquido indispensable para la vida de todo ser vivo, la cual no posee calorías y está considerada como un nutriente ya que se encuentra en los diferentes alimentos, de igual manera se puede señalar que el agua contiene sulfato de calcio, cloruros, y otros ingredientes que aportan según su procedencia, cabe destacar que el 80% de nuestro cuerpo está conformado por agua, por lo cual es considerado el principal compuesto a nivel del organismo.

#### ***2.3.1.10. Educación Alimentaria.***

Es la variedad de procesos estratégicos educacionales implementados en los distintos niveles, los cuales tienen como función ayudar a la colectividad en las mejoras de sus prácticas alimentarias. Por otro lado, se puede decir que es un proceso industrial en el cual los seres humanos en su totalidad adquieren otro tipo de conocimiento, actitudes

y muchas habilidades en la preparación de los alimentos y la contribución en cuanto a la cantidad y calidad de alimento que escoge en su menú diario.

### 2.3.2. Definición de Términos.

- **Alimentos:** sustancia que se consume con el fin de proporcionar nutrición al organismo de un ser vivo, los cuales son de origen vegetal, animal ya que contienen los nutrientes esenciales como grasas, proteínas, vitaminas y minerales.
- **Alimentación saludable:** Se puede definir aquella alimentación que proporciona los nutrientes requeridos por el organismo con el fin de mantenerlo en buen funcionamiento para conservar la salud y con ello minimizar el riesgo de sufrir diferentes enfermedades.
- **Comida chatarra:** “comida chatarra” termino que se utiliza para describir varios tipos de los alimentos que contienen muy pocos niveles nutritivos.

### 2.4. Operacionalización de Variables.

Tabla 1.

*Matriz de operacionalización de la variable: Nivel de conocimientos previos en nutrición de los trabajadores de la empresa conserva RICOFRÉS S. R. L. Chancay 2020.*

Variables	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
Nivel de conocimientos previos en nutrición	Grupo de alimentos	Lácteos y derivados Carnes, Pescados y Mariscos. Tubérculos, Legumbres y Frutos Secos Verduras y Hort. Frutas	1. ¿Conoce usted sobre la definición de nutrición? 2. ¿Ha recibido en el transcurso de su vida alguna inducción de conocimientos de nutrición? 3. ¿Conoce usted de que depende las necesidades energéticas de una persona? 4. ¿Sabe usted en que alimentos se encuentran las grasas que los expertos recomiendan consumir? 5. ¿Sabe usted cuáles son los alimentos que contienen vitamina C?

		<p>Cereales, derivado y Azucares. Aceites y grasas</p>	<p>6. ¿Conoce usted los beneficios que aportan los alimentos integrales?</p> <p>7. ¿Sabe usted que alimentos debe de tener un desayuno equilibrado?</p> <p>8. ¿Sabe usted porque es causada una intoxicación alimentaria?</p> <p>9. ¿Sabe usted, que cantidad de agua debe consumirse diariamente?</p> <p>10. ¿Tiene conocimiento de cuanta porción de fruta se debe comer al día?</p> <p>11. ¿Sabe usted porque es importante incluir los carbohidratos complejos en la dieta diaria?</p> <p>12. ¿Sabe usted cuales son los alimentos con carbohidratos que se recomienda consumir?</p> <p>13. ¿Sabe qué tipo de omega contienen los pescados y mariscos?</p> <p>14. ¿Sabe cuáles son los alimentos que se deben consumir para reducir el riesgo de sufrir de infarto o angina?</p> <p>15. ¿Sabes cuáles son los beneficios si consumes regularmente menestras?</p> <p>16. ¿Conoces cuáles son los alimentos que reducen el colesterol?</p> <p>17. ¿Sabes cuáles son las diferencias entre los cultivos orgánicos, transgénicos y convencional?</p> <p>18. ¿Sabes las diferencias entre las carnes rojas y las carnes blancas?</p> <p>19. ¿Los suplementos vitamínicos deben tomarlo ambos sexos?</p>
--	--	--	--

**Fuente:** Elaboración propia.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1. Diseño Metodológico**

#### **3.1.1. Tipo de Investigación.**

Estudio cualitativo.

#### **3.1.2. Nivel de Investigación.**

La investigación es descriptiva simple.

#### **3.1.3. Diseño de la Investigación.**

Cualitativo.

#### **3.1.4. Enfoque.**

Cualitativo.

### **3.2. Población y Muestra**

#### **3.2.1. Población.**

La población estuvo conformada 61 trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S.R.L que tiene su jurisdicción en la Ciudad de Chancay, correspondiente a la provincia de Huaral, donde todos tuvieron las mismas oportunidades para la evaluación.

#### **3.2.2. Muestra.**

La muestra será la misma que la población del estudio  $P=m$ , ya que la población es muy pequeña se tomó como muestra a las 61 personas que laboraban en la empresa Conserva Ricofres S. R. L- Chancay 2020. Se tomó de igual forma como referencia a lo que indica Carrasco Díaz S. en su texto denominado metodología de la investigación y consecuentemente también lo refieren otros autores donde a la población se le puede considerar como la muestra del estudio cuando la población es muy pequeña, notándose así de igual forma que la investigación fue de nivel no experimental.

### **3.3. Técnicas de Recolección de Datos**

#### **3.3.1. Técnicas a Emplear.**

En esta investigación se utilizará la técnica de encuesta ya que, según Casas, Repullo y Donado (2002) define a la técnica de encuesta en particular como un conjunto de directrices estandarizados las cuales recoge, transforma y analiza una serie de datos obtenidos de una muestra del que se pretende explorar, describir y explicar. (pág. 528).

#### **3.3.2. Descripción de los instrumentos**

##### A) Cuestionario

Para determinar el nivel de conocimientos previos en nutrición se aplicó un cuestionario, el cual es un instrumento de recolección de datos para su exploración, análisis y posteriores resultados, estuvo dirigida a trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L, estructurado por 19 interrogantes de tipo cerrada con tres posibles respuestas, donde se describe los conceptos sobre alimentación, tipos de alimentación y prácticas alimentarias.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### 4.1. Análisis Sociodemográfico de la Muestra

Las características sociodemográficas de los trabajadores se presentan en la tabla 2, los participantes con el rango de edad de 20- 59 años (promedio de 39,5 años); 66% (n= 40) mujeres; 34% (n= 21) para el sexo masculino.

**Tabla 2.**

*Características sociodemográficas de los trabajadores de la empresa de Conserva Ricofres S.R.L.*

Características	N	%
<b>Edades</b>		
20 – 32 años	41	67
33 – 45 años	11	18
46 – 59 años	9	15
<b>Genero</b>		
Femenino	40	66
masculino	21	34

**Fuente:** Elaboración propia.

Datos obtenidos en la encuesta aplicada a los trabajadores de la empresa de Conservas Ricofres S. R. L, 2020.

### 4.2. Resultados Generales del Nivel de Conocimiento en Nutrición en la muestra de estudio.

**Tabla 3.**

*Nivel de conocimientos previos en nutrición de los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S.R.L.*

		Bajo	Regular	Alto	Total
Nivel de conocimiento de los trabajadores	n	42	18	1	61
	%	69%	29%	2%	100%

**Fuente:** Elaboración propia.

Datos obtenidos en la encuesta aplicada a los trabajadores de la empresa de Conservas Ricofres S. R. L, 2020.

### Interpretación:

En la tabla 3, se observa que el 69% (42) de los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L, presentaron un nivel de conocimiento bajo, 29% (18) presentaron un nivel de conocimiento regular y el 2% (1) un nivel de conocimiento alto.



*Figura 1.* Conocimientos previos en nutrición de los trabajadores.

**Nota.** En la gráfica se observa que 69% de los trabajadores presentan un nivel bajo en conocimientos en nutrición.  
Elaboración propia.

**Tabla 4.**

*Género y nivel de conocimientos previos en nutrición en trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S.R.L.*

		¿Nivel de conocimientos previos en nutrición?				
		Bajo	Regular	Alto	Total	
Genero	Femenino	n	27	12	1	40
		%	44%	20%	2%	66%
	masculino	n	15	6	0	21
		%	25%	9%	0%	34%
Total		n	42	18	1	61
		%	69%	29%	2%	100.0%

**Fuente:** Elaboración propia.

Datos obtenidos en la encuesta aplicada a los trabajadores de la empresa de Conservas Ricofres S. R. L, 2020.

### **Interpretación:**

En la tabla 4, se puede observar que el 66% (40) de los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L, son de sexo femenino de los cuales el 44% (27) presentaron un nivel de conocimiento bajo, 20% (12) presentaron un conocimiento regular y solo el 2% (1) presentaron un nivel de conocimiento alto. Por lo contrario, el 34% (21) de trabajadores son de sexo masculino, de los cuales el 25% (15) presentaron un nivel de conocimiento bajo y el 9% (6) un nivel de conocimiento regular.

**Tabla 5.**

*Edad y nivel de conocimientos previos en nutrición de los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S.R.L.*

		¿Nivel de conocimientos previos en nutrición?				
		Bajo	Regular	Alto	Total	
Edades	20 a 32	n	26	14	1	41
		%	43%	23%	2%	68%
	33 a 45	n	8	3	0	11
		%	13%	5%	0%	18%
	46 a 59	n	8	1	0	9
		%	13%	1%	0%	14%
Total	n	42	18	1	61	
	%	69%	29%	2%	100.0%	

**Fuente:** Elaboración propia.

Datos obtenidos en la encuesta aplicada a los trabajadores de la empresa de Conservas Ricofres S. R. L., 2020.

### **Interpretación:**

En la tabla 5, se puede observar que el nivel de conocimiento bajo y regular prevalece entre las edades de 20- 32 años. Por lo expuesto se puede recalcar que en las edades de 20- 59 años se demostró que el 69% (42) tiene un nivel de conocimiento bajo, el 29% (18) tienen un nivel de conocimiento regular y solo el 2% (1) tiene un nivel de conocimiento alto.

**4.2.1. Resultados específicos del nivel de conocimiento en nutrición de la muestra de estudio.**

**Tabla 6.**

*Conocimiento sobre la definición en nutrición de los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S.R.L.*

Ítem	Enunciado	Si	No	No sabe/No contesta	TOTAL
1	Conoce usted sobre la Definición de nutrición.	7	31	23	61
TOTAL, PORCENTAJE		11%	51%	38%	100%

**Fuente:** Elaboración propia.

Datos obtenidos en la encuesta aplicada a los trabajadores de la empresa de Conservas Ricofres S. R. L, 2020.

**Interpretación:**

En el trabajo de investigación de un total de 61 trabajadores, con respecto a que si conocen sobre la definición de nutrición encontramos que el 11% (7 trabajadores) respondieron que sí, el 51% (31 trabajadores) respondieron que no y el 38% (23 trabajadores) no sabe/no contesta.



**Figura 2.** Conocimientos previos en nutrición de los trabajadores.

**Nota.** Se observa en la gráfica que un total de 51% de los trabajadores NO conocen sobre la definición de nutrición. Elaboración propia.

**Tabla 7.**

*Inducción de conocimientos de nutrición de los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S.R.L.*

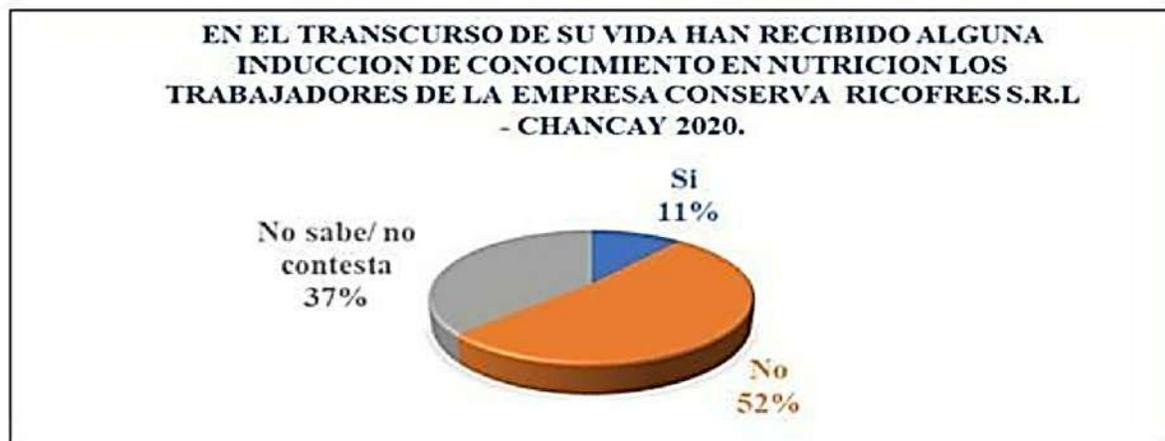
Ítem	Enunciado	Si	No	No sabe/No contesta	TOTAL
2	Ha recibido usted, en el transcurso de su vida alguna inducción de conocimientos de nutrición.	7	32	22	61
TOTAL, PORCENTAJE		11%	52%	37%	100%

**Fuente:** Elaboración propia.

Datos obtenidos en la encuesta aplicada a los trabajadores de la empresa de Conservas Ricofres S. R. L, 2020.

**Interpretación:**

En el trabajo de investigación de un total de 61 trabajadores, con respecto a que si en el transcurso de su vida han recibido alguna inducción de conocimientos de nutrición encontramos que el 11% (7 trabajadores) respondieron que sí, el 32% (52 trabajadores) respondieron que no y el 37% (22 trabajadores) no sabe/no contesta.



**Figura 3.** Recibieron una inducción sobre nutrición los trabajadores.

**Nota.** Se observa en la gráfica el 52% de los trabajadores NO han recibido una inducción sobre nutrición.

Elaboración propia.

**Tabla 8.**

*Conoce sobre las necesidades energéticas los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S.R.L.*

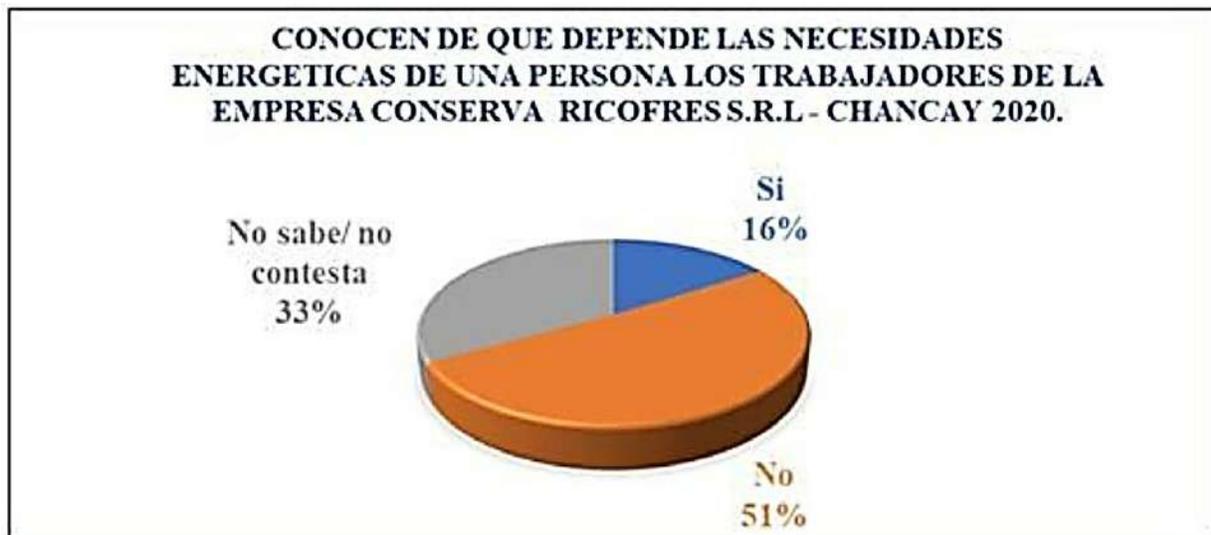
Ítem	Enunciado	Si	No	No sabe/No contesta	TOTAL
3	Conoce usted de que dependen las necesidades energéticas de una persona.	10	31	20	61
TOTAL, PORCENTAJE		16%	51%	33%	100%

**Fuente:** Elaboración propia.

Datos obtenidos en la encuesta aplicada a los trabajadores de la empresa de Conservas Ricofres S. R. L, 2020.

**Interpretación:**

En el trabajo de investigación de un total de 61 trabajadores, con respecto a que si conocen dependen las necesidades energéticas de una persona encontramos que el 16% (10 trabajadores) respondieron que sí, el 51% (31 trabajadores) respondieron que no y el 20% (33 trabajadores) no sabe/no contesta.



**Figura 4.** Conocen sobre las necesidades energéticas los trabajadores.

**Nota.** Se observa en la gráfica el 51% de los trabajadores NO conocen de que depende las necesidades energéticas de una persona. Elaboración propia.

**Tabla 9.**

*Conocen los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R.L, sobre las grasas que los expertos recomiendan consumir.*

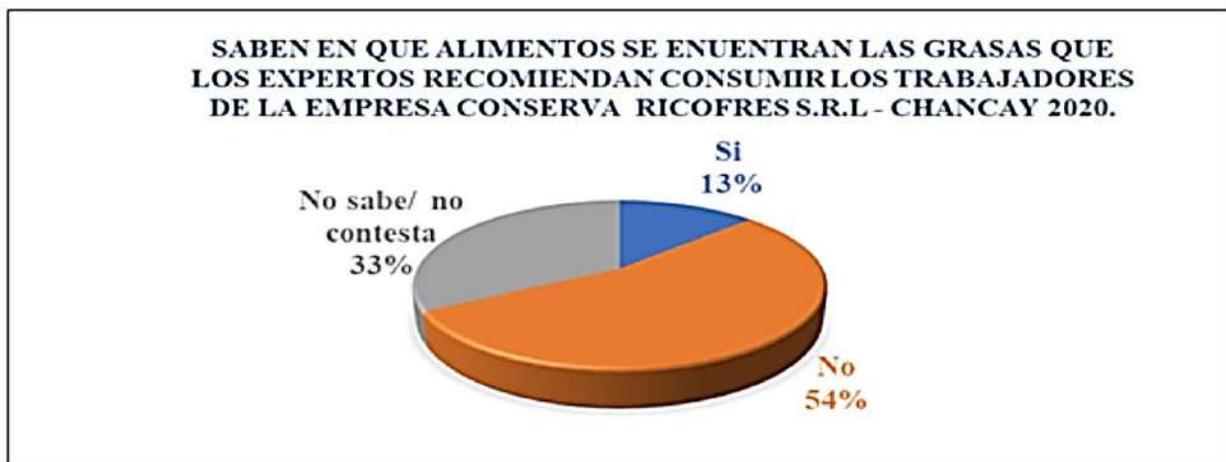
Ítem	Enunciado	Si	No	No sabe/No contesta	TOTAL
4	Sabe usted en que alimentos se encuentran las grasas que los expertos recomiendan consumir.	8	33	20	61
TOTAL, PORCENTAJE		13%	54%	33%	100%

**Fuente:** Elaboración propia.

Datos obtenidos en la encuesta aplicada a los trabajadores de la empresa de Conservas Ricofres S. R. L, 2020.

**Interpretación:**

En el trabajo de investigación de un total de 61 trabajadores, con respecto a que si saben en qué alimentos se encuentran las grasas que los expertos recomiendan consumir encontramos que el 13% (8 trabajadores) respondieron que sí, el 54% (33 trabajadores) respondieron que no y el 33% (20 trabajadores) no sabe/no contesta.



**Figura 5.** Conocen sobre las grasas que los expertos recomiendan consumir los trabajadores.

**Nota.** Se observa en la gráfica el 54% de los trabajadores NO conocen en que alimentos se encuentran las grasas que los expertos recomiendan consumir. Elaboración propia.

**Tabla 10.**

*Conocen los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L, sobre los alimentos que contienen vitamina C.*

Ítem	Enunciado	Si	No	No sabe/No contesta	TOTAL
5	Sabe usted, cuáles son los alimentos que contienen vitamina C.	10	32	19	61
TOTAL, PORCENTAJE		16%	52%	32%	100%

**Fuente:** Elaboración propia.

Datos obtenidos en la encuesta aplicada a los trabajadores de la empresa de Conservas Ricofres S. R. L, 2020.

**Interpretación:**

En el trabajo de investigación de un total de 61 trabajadores, con respecto a que si saben cuáles son los alimentos que contienen vitaminas C encontramos que el 16% (10 trabajadores) respondieron que sí, el 52% (32 trabajadores) respondieron que no y el 32% (19 trabajadores) no sabe/no contesta.



**Figura 6.** Conocen los trabajadores sobre los alimentos que contienen vitamina C.

**Nota.** Se observa en la gráfica que un total de 52% de los trabajadores NO conocen cuales son los alimentos que contienen vitamina C. Elaboración propia.

**Tabla 11.**

*Conocen sobre los beneficios que aportan los alimentos integrales los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L.*

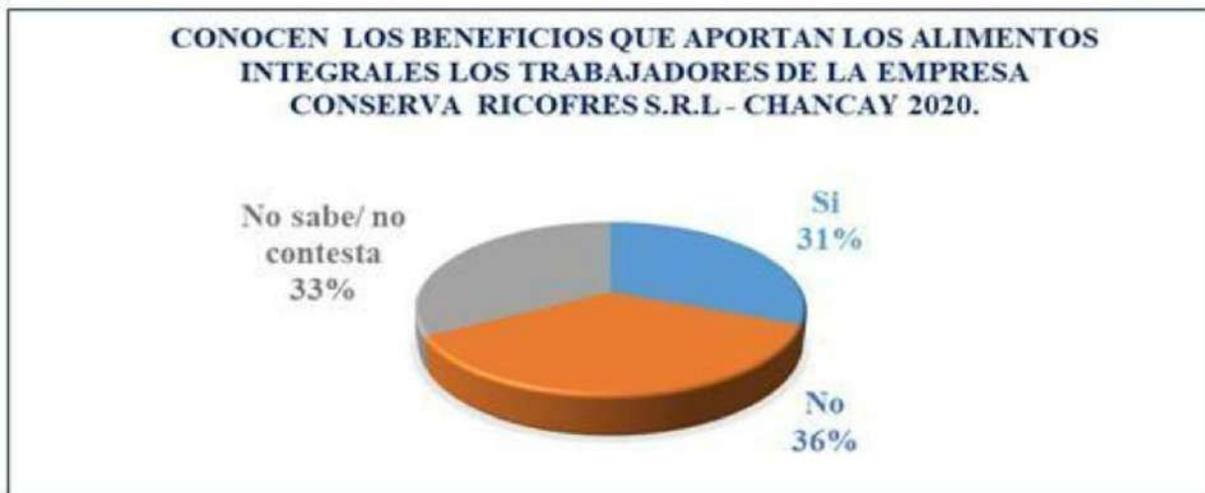
Ítem	Enunciado	Si	No	No sabe/No contesta	TOTAL
6	Conoce usted los beneficios que aportan los alimentos integrales.	19	22	20	61
TOTAL, PORCENTAJE		31%	36%	33%	100%

**Fuente:** Elaboración propia.

Datos obtenidos en la encuesta aplicada a los trabajadores de la empresa de Conservas Ricofres S. R. L., 2020.

**Interpretación:**

En el trabajo de investigación de un total de 61 trabajadores, con respecto a que si conocen los beneficios que aportan los alimentos integrales encontramos que el 31% (19 trabajadores) respondieron que sí, el 36% (22 trabajadores) respondieron que no y el 33% (20 trabajadores) no sabe/no contesta.



**Figura 7.** Conocen sobre los beneficios de los alimentos integrales los trabajadores.

**Nota.** Se observa en la gráfica que un total de 36% de los trabajadores NO conocen los beneficios que aportan los alimentos integrales. Elaboración propia.

**Tabla 12.**

*Conocen sobre los alimentos que debe de tener un desayuno equilibrado los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L.*

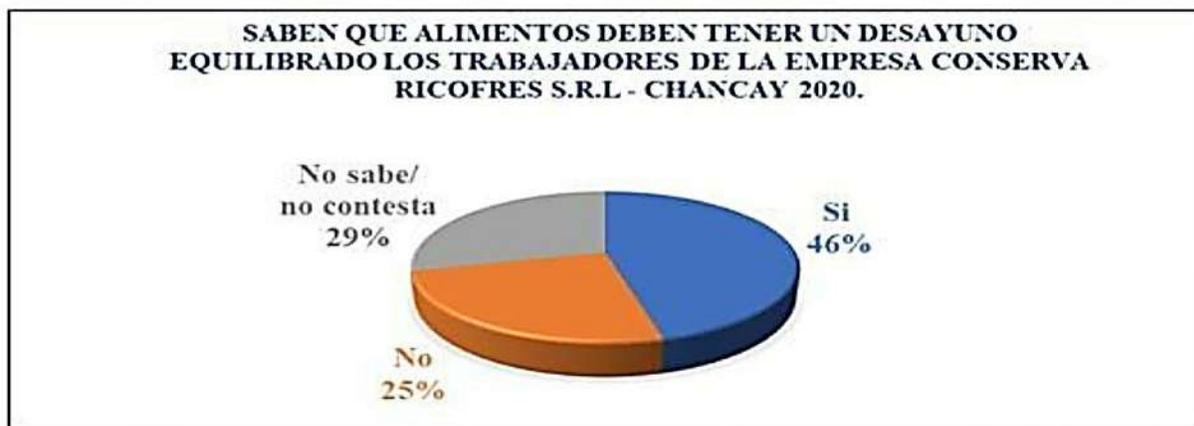
Ítem	Enunciado	Si	No	No sabe/No contesta	TOTAL
7	Sabe usted que alimentos debe de tener un desayuno equilibrado.	28	15	18	61
TOTAL, PORCENTAJE		46%	25%	29%	100%

**Fuente:** Elaboración propia.

Datos obtenidos en la encuesta aplicada a los trabajadores de la empresa de Conservas Ricofres S. R. L, 2020.

**Interpretación:**

En el trabajo de investigación de un total de 61 trabajadores, con respecto a que si saben que alimentos debe de tener un desayuno equilibrado encontramos que el 46% (28 trabajadores) respondieron que sí, el 25% (15 trabajadores) respondieron que no y el 29% (18 trabajadores) no sabe/no contesta.



**Figura 8.** Saben que alimentos debe tener un desayuno equilibrado los trabajadores.

**Nota.** Se observa en la gráfica el 46% de los trabajadores SI conocen que alimentos deben tener un desayuno equilibrado. Elaboración propia.

**Tabla 13.**

*Conocen que causa una Intoxicación alimentaria los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L.*

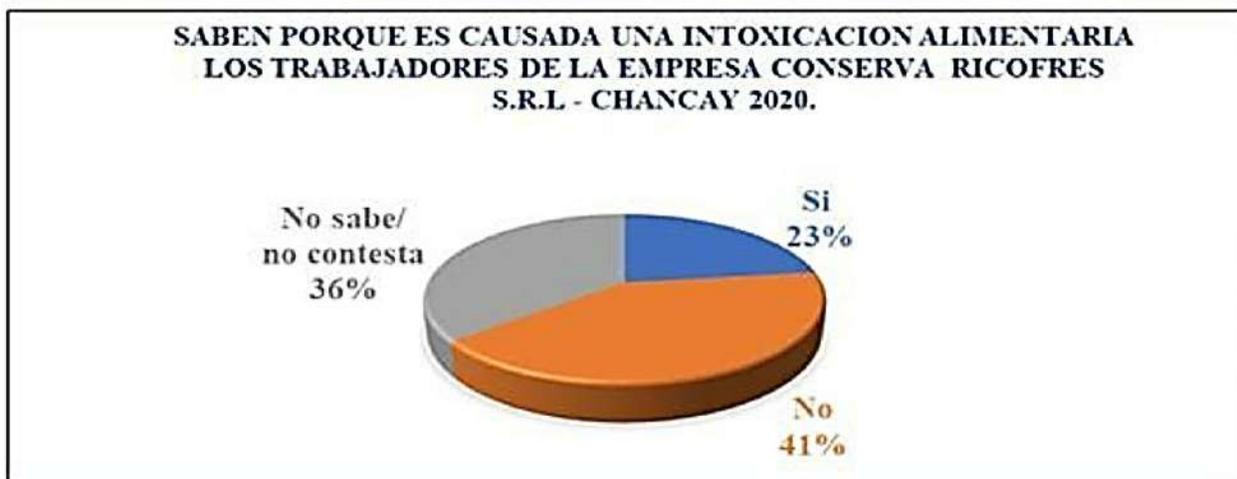
Ítem	Enunciado	Si	No	No sabe/No contesta	TOTAL
8	Sabe usted porque es causada una intoxicación alimentaria.	14	25	22	61
TOTAL, PORCENTAJE		23%	41%	36%	100%

**Fuente:** Elaboración propia.

Datos obtenidos en la encuesta aplicada a los trabajadores de la empresa de Conservas Ricofres S. R. L, 2020.

**Interpretación:**

En el trabajo de investigación de un total de 61 trabajadores, con respecto a que si saben porque es causada una intoxicación alimentaria encontramos que el 23% (14 trabajadores) respondieron que sí, el 41% (25 trabajadores) respondieron que no y el 36% (22 trabajadores) no sabe/no contesta.



**Figura 9.** Saben porque es causada una intoxicación alimentaria los trabajadores.

**Nota.** Se observa en la gráfica el 41% de los trabajadores NO conocen porque es causada una intoxicación alimentaria. Elaboración propia.

**Tabla 14.**

*Conocen la cantidad de agua que deben consumir diariamente los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L.*

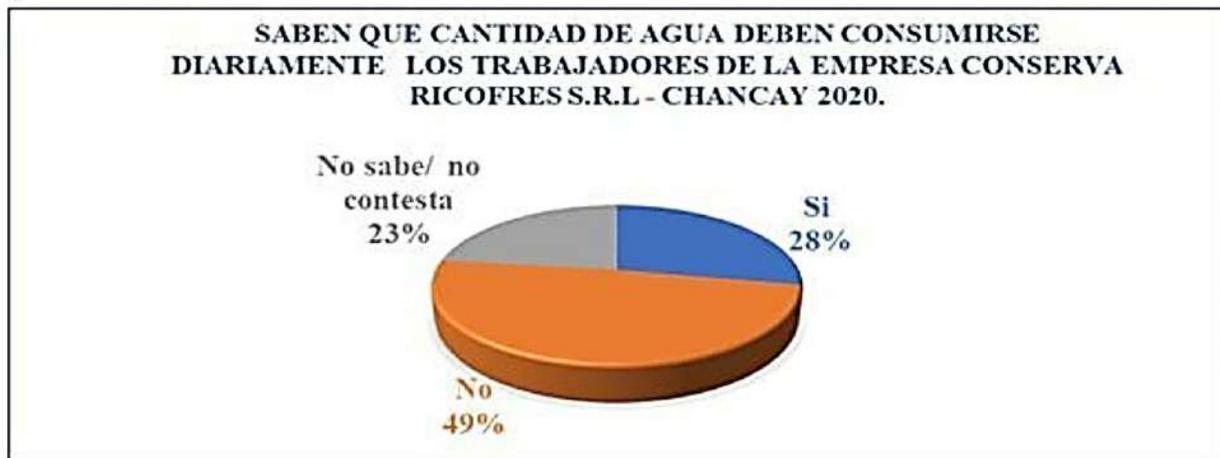
Ítem	Enunciado	Si	No	No sabe/No contesta	TOTAL
9	Sabe usted, que cantidad de agua debe consumirse diariamente.	17	30	14	61
TOTAL, PORCENTAJE		28%	49%	23%	100%

**Fuente:** Elaboración propia.

Datos obtenidos en la encuesta aplicada a los trabajadores de la empresa de Conservas Ricofres S. R. L, 2020.

**Interpretación:**

En el trabajo de investigación de un total de 61 trabajadores, con respecto a que si saben que cantidad de agua debe consumirse diariamente encontramos que el 28% (17 trabajadores) respondieron que sí, el 49% (30 trabajadores) respondieron que no y el 23% (14 trabajadores) no sabe/no contesta.



**Figura 10.** Conoce los trabajadores sobre la cantidad de agua que se debe consumir.

**Nota.** Se observa en la gráfica que 49% de los trabajadores NO conocen que cantidad de agua debe consumir diariamente. Elaboración propia.

**Tabla 15.**

*Conocen la cantidad de fruta se debe comer al día los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L.*

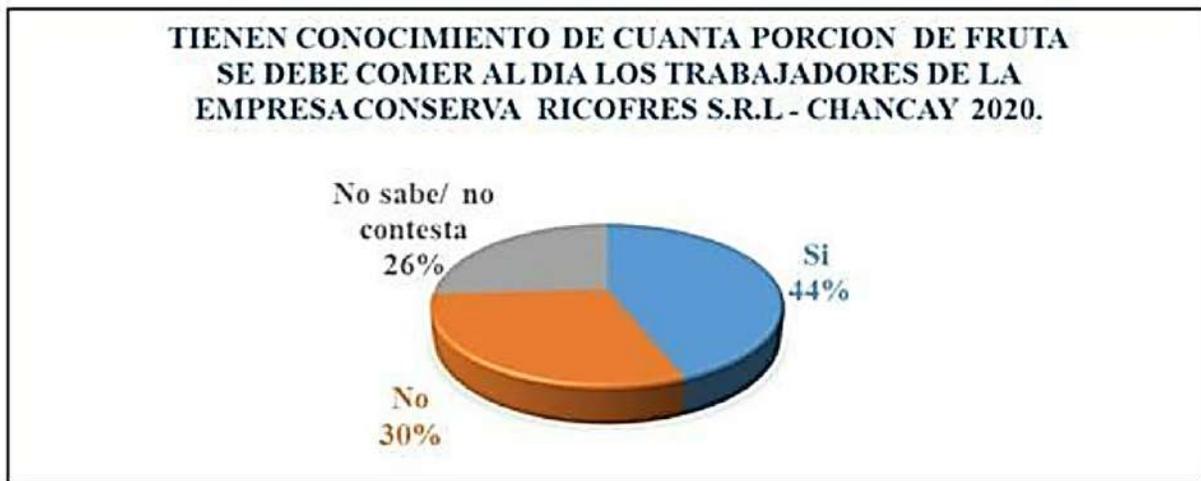
Ítem	Enunciado	Si	No	No sabe/No contesta	TOTAL
10	Tiene conocimiento de cuanta porción de fruta se debe comer al día.	27	18	16	61
TOTAL, PORCENTAJE		44%	30%	26%	100%

**Fuente:** Elaboración propia.

Datos obtenidos en la encuesta aplicada a los trabajadores de la empresa de Conservas Ricofres S. R. L, 2020.

**Interpretación:**

En el trabajo de investigación de un total de 61 trabajadores de la empresa, con respecto a que si tienen conocimiento de cuanta porción de fruta se debe comer al día encontramos que el 44% (27 trabajadores) respondieron que sí, el 30% (18 trabajadores) respondieron que no y el 26% (16 trabajadores) no sabe/no contesta.



**Figura 11.** Conocen los trabajadores sobre la cantidad de fruta que se debe consumir.

**Nota.** Se observa en la gráfica un total de 44% de los trabajadores SI conocen cuanta porción de fruta se debe consumir al día. Elaboración propia.

**Tabla 16.**

*Conocen sobre la importancia de los carbohidratos complejos en la dieta diaria los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L.*

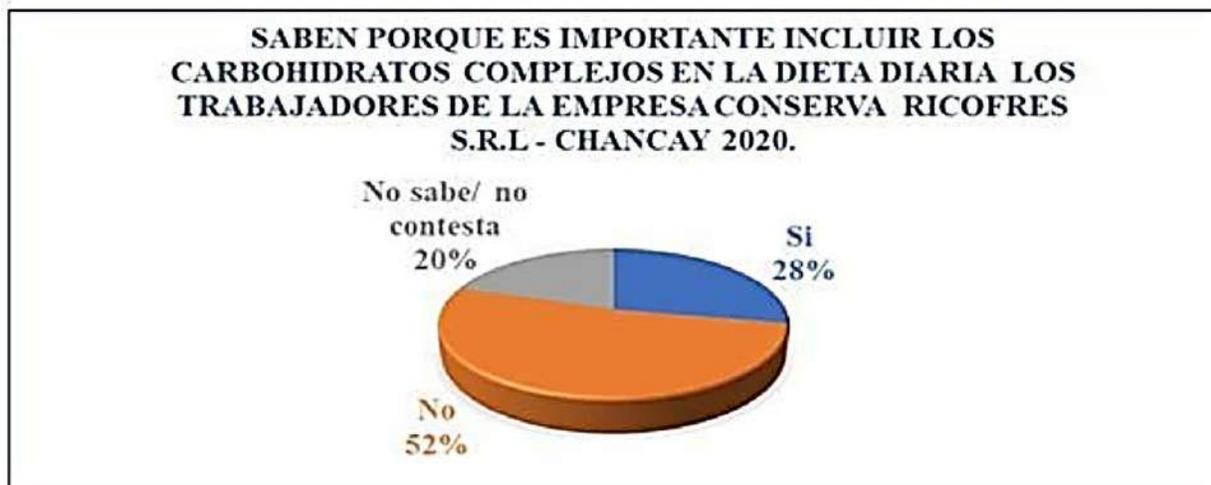
Ítem	Enunciado	Si	No	No sabe/No contesta	TOTAL
11	Sabe usted porque es importante incluir los carbohidratos complejos en la dieta diaria.	17	32	12	61
TOTAL, PORCENTAJE		28%	52%	20%	100%

**Fuente:** Elaboración propia.

Datos obtenidos en la encuesta aplicada a los trabajadores de la empresa de Conservas Ricofres S. R. L, 2020.

**Interpretación:**

En el trabajo de investigación de un total de 61 trabajadores de la empresa, con respecto a que si saben porque es importante incluir los carbohidratos complejos en la dieta diaria encontramos que el 28% (17 trabajadores) respondieron que sí, el 52% (32 trabajadores) respondieron que no y el 20% (12 trabajadores) no sabe/no contesta.



**Figura 12.** Conocen los trabajadores sobre los carbohidratos complejos que se debe consumir.

**Nota.** Se observa en la gráfica un total de 52% de los trabajadores NO conocen porque es importante incluir carbohidratos complejos e la dieta. Elaboración propia.

**Tabla 17.**

*Conocen sobre los alimentos con carbohidratos que se recomiendan consumir los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L.*

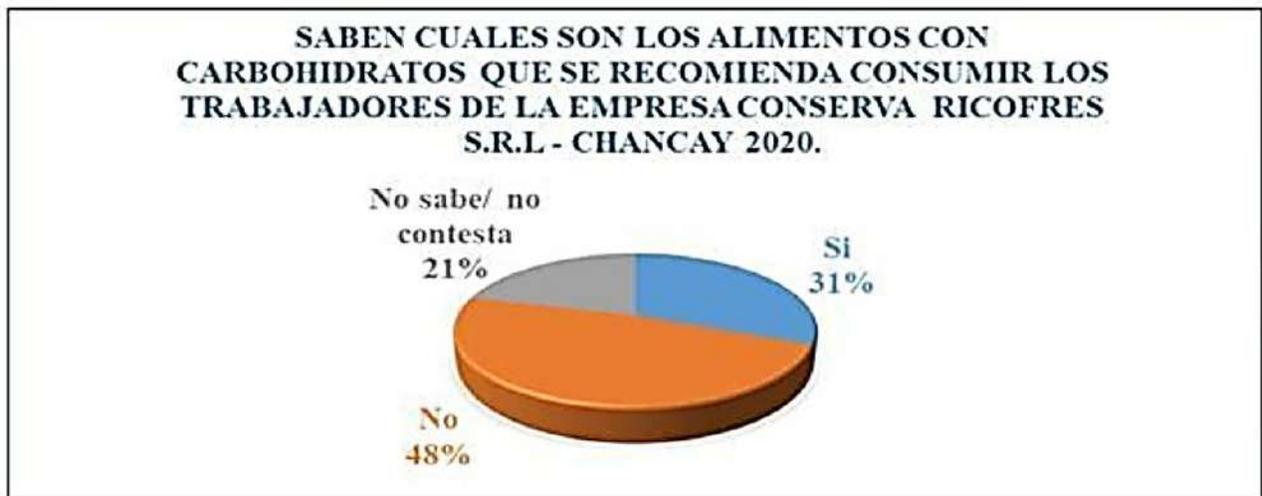
Ítem	Enunciado	Si	No	No sabe/No contesta	TOTAL
12	Sabe usted cuales son los alimentos con carbohidratos que se recomienda consumir.	19	29	13	61
TOTAL, PORCENTAJE		31%	48%	21%	100%

**Fuente:** Elaboración propia.

Datos obtenidos en la encuesta aplicada a los trabajadores de la empresa de Conservas Ricofres S. R. L, 2020.

**Interpretación:**

En el trabajo de investigación de un total de 61 trabajadores, con respecto a que si saben cuáles son los alimentos con carbohidratos que se recomienda consumir encontramos que el 31% (19 trabajadores) respondieron que sí, el 49% (29 trabajadores) respondieron que no y el 21% (13 trabajadores) no sabe/no contesta.



**Figura 13.** Conocen los trabajadores sobre los alimentos con carbohidratos que se debe consumir.

**Nota.** Se observa en la gráfica un total de 48% de los trabajadores NO conocen cuales son los alimentos con carbohidratos que se recomiendan consumir. Elaboración propia.

**Tabla 18.**

*Conocen sobre el tipo de omega contienen los pescados y mariscos los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L.*

Ítem	Enunciado	Si	No	No sabe/No contesta	TOTAL
13	Sabe qué tipo de omega contienen los pescados y mariscos.	16	50	15	61
TOTAL, PORCENTAJE		26%	49%	25%	100%

**Fuente:** Elaboración propia.

Datos obtenidos en la encuesta aplicada a los trabajadores de la empresa de Conservas Ricofres S. R. L, 2020.

**Interpretación:**

En el trabajo de investigación de un total de 61 trabajadores de la empresa, con respecto a que si saben qué tipo de omega contienen los pescados y mariscos encontramos que el 26% (16 trabajadores) respondieron que sí, el 49% (50 trabajadores) respondieron que no y el 25% (15 trabajadores) no sabe/no contesta.



**Figura 14.** Conocen los trabajadores sobre los tipos de omega que contienen los pescados y mariscos.

**Nota.** Se observa en la gráfica un total de 49% de los trabajadores NO conocen que tipo de omega contienen los pescados y mariscos. Elaboración propia.

**Tabla 19.**

*Saben cuáles son los alimentos que se deben consumir para reducir el riesgo de sufrir de infarto o angina de pecho los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L.*

Ítem	Enunciado	Si	No	No sabe/No contesta	TOTAL
14	Sabes cuales son los alimentos que se deben consumir para reducir el riesgo de sufrir de infarto o angina de pecho.	4	52	5	61
TOTAL, PORCENTAJE		7%	85%	8%	100%

**Fuente:** Elaboración propia.

Datos obtenidos en la encuesta aplicada a los trabajadores de la empresa de Conservas Ricofres S. R. L., 2020.

**Interpretación:**

En el trabajo de investigación de un total de 61 trabajadores, con respecto a que si saben cuáles son los alimentos que se deben consumir para reducir el riesgo de sufrir de infarto o angina de pecho encontramos que el 7% (4 trabajadores) respondieron que sí, el 85% (52 trabajadores) respondieron que no y el 8% (5 trabajadores) no sabe/no contesta.



**Figura 15.** Conocen cuales son los alimentos que se debe consumir para reducir el riesgo de sufrir infarto o angina de pecho.

**Nota.** Se observa en la gráfica un total de 85% de los trabajadores NO conocen cuales son los alimentos que se deben consumir para reducir el riesgo de sufrir infarto. Elaboración propia.

**Tabla 20.**

*Conocen los beneficios que aportan las menestras los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L.*

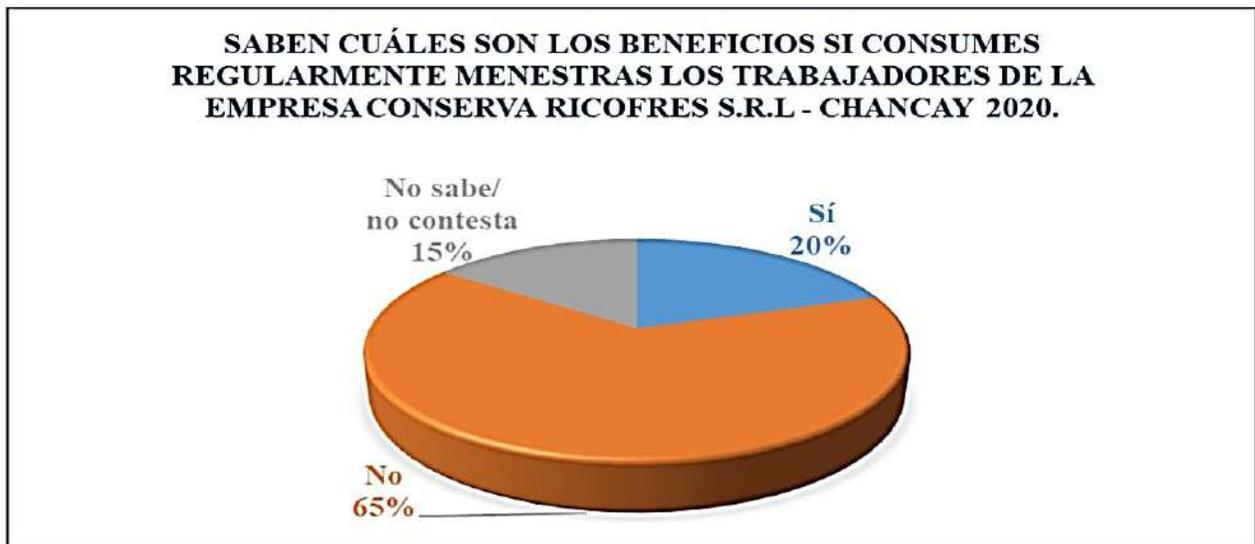
Ítem	Enunciado	Si	No	No sabe/No contesta	TOTAL
15	Sabes cuáles son los beneficios si consumes regularmente menestras.	12	40	9	61
TOTAL, PORCENTAJE		20%	65%	15%	100%

**Fuente:** Elaboración propia.

Datos obtenidos en la encuesta aplicada a los trabajadores de la empresa de Conservas Ricofres S. R. L, 2020.

**Interpretación:**

En el trabajo de investigación de un total de 61 trabajadores de la empresa, con respecto a que si saben cuáles son los beneficios si consumes regularmente menestras encontramos que el 20% (12 trabajadores) respondieron que sí, el 65% (40 trabajadores) respondieron que no y el 15% (9 trabajadores) no sabe/no contesta.



**Figura 16.** Conocen los trabajadores sobre los beneficios que portan las menestras.

**Nota.** Se observa en la gráfica un total de 65% de los trabajadores NO conocen cuales son los beneficios si consumes regularmente menestras. Elaboración propia.

**Tabla 21.**

*Conocen alimentos que reducen el colesterol los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L.*

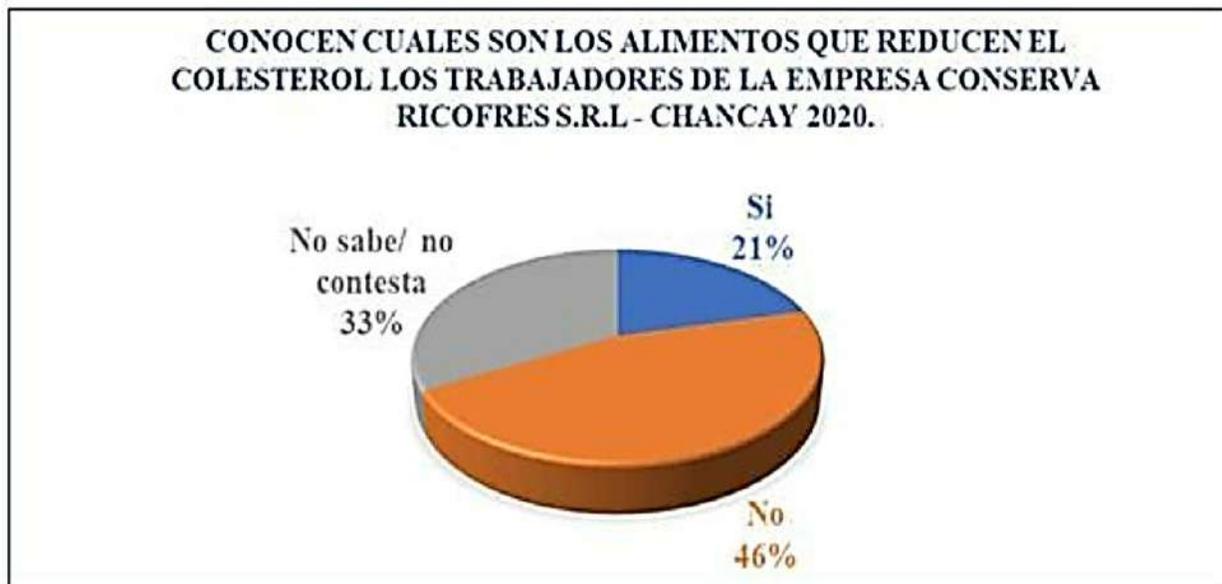
Ítem	Enunciado	Si	No	No sabe/No contesta	TOTAL
16	Conoces cuáles son los alimentos que reducen el colesterol.	13	28	20	61
TOTAL, PORCENTAJE		21%	46%	33%	100%

**Fuente:** Elaboración propia.

Datos obtenidos en la encuesta aplicada a los trabajadores de la empresa de Conservas Ricofres S. R. L., 2020.

**Interpretación:**

En el trabajo de investigación de un total de 61 trabajadores de la empresa, con respecto a que si conocen cuáles son los alimentos que reducen el colesterol encontramos que el 8% (21 trabajadores) respondieron que sí, el 46% (28 trabajadores) respondieron que no y el 33% (20 trabajadores) no sabe/no contesta.



**Figura 17.** Conocen los trabajadores sobre cuáles son los alimentos que reduce el colesterol.

**Nota.** Se observa en la gráfica un total de 46% de los trabajadores NO conocen cuales son los alimentos que reducen el colesterol. Elaboración propia.

**Tabla 22.**

*Conocen sobre las diferencias entre los cultivos orgánicos, transgénicos y convencional los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L.*

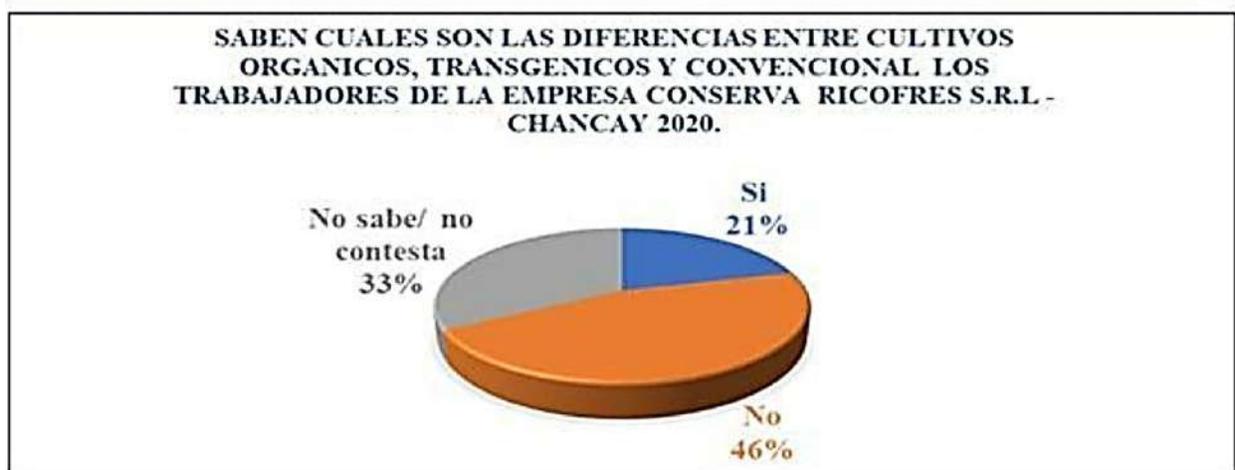
Ítem	Enunciado	Si	No	No sabe/No contesta	TOTAL
17	Sabes cuales son las diferencias entre los cultivos orgánicos, transgénicos y convencional.	13	28	20	61
TOTAL, PORCENTAJE		21%	46%	33%	100%

**Fuente:** Elaboración propia.

Datos obtenidos en la encuesta aplicada a los trabajadores de la empresa de Conservas Ricofres S. R. L, 2020.

**Interpretación:**

En el trabajo de investigación de un total de 61 trabajadores de la empresa, con respecto a que si saben cuáles son las diferencias entre los cultivos orgánicos, transgénicos y convencional encontramos que el 21% (13 trabajadores) respondieron que sí, el 46% (28 trabajadores) respondieron que no y el 31% (20 trabajadores) no sabe/no contesta.



**Figura 18.** Conocen los trabajadores sobre la diferencia entre cultivos orgánicos, transgénicos y convencional.

**Nota.** Se observa en la gráfica un total de 46% de los trabajadores NO conocen cuales son los alimentos que reducen el colesterol. Elaboración propia.

**Tabla 23.**

*Conocen sobre las diferencias entre carnes rojas y las carnes blancas los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L.*

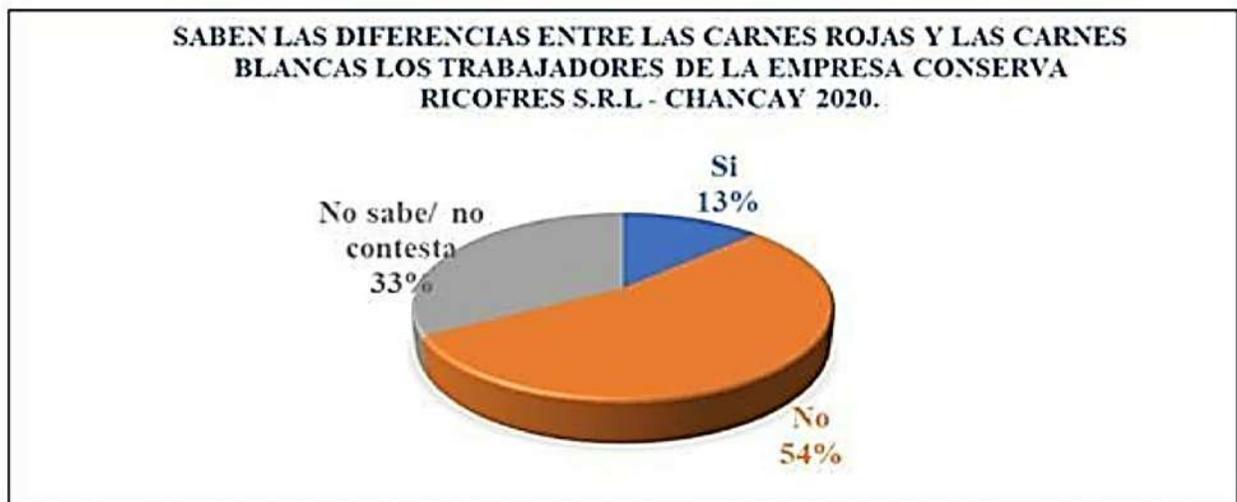
Ítem	Enunciado	Si	No	No sabe/No contesta	TOTAL
18	Sabes las diferencias entre las carnes rojas y las carnes blancas.	8	33	20	61
<b>TOTAL, PORCENTAJE</b>		<b>13%</b>	<b>54%</b>	<b>33%</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Elaboración propia.

Datos obtenidos en la encuesta aplicada a los trabajadores de la empresa de Conservas Ricofres S. R. L, 2020.

**75 acción:**

En el trabajo de investigación de un total de 61 trabajadores, con respecto a que si saben las diferencias entre las carnes rojas y las carnes blancas encontramos que el 13% (8 trabajadores) respondieron que sí, el 54% (33 trabajadores) respondieron que no y el 33% (20 trabajadores) no sabe/no contesta.



**Figura 19.** Conocen los trabajadores sobre las diferencias entre la carnes rojas y carnes blancas.

**Nota.** Se observa en la gráfica un total de 54% de los trabajadores NO conocen las diferencias entre las carnes rojas y las carnes blancas. Elaboración propia.

**Tabla 24.**

*Conocen sobre el consumo vitamínico en ambos sexos los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L.*

Ítem	Enunciado	Si	No	No sabe/No contesta	TOTAL
19	Los suplementos vitamínicos deben tomarlo ambos sexos.	5	49	7	61
TOTAL, PORCENTAJE		8%	80%	12%	100%

**Fuente:** Elaboración propia.

Datos obtenidos en la encuesta aplicada a los trabajadores de la empresa de Conservas Ricofres S. R. L, 2020.

**Interpretación:**

En el trabajo de investigación de un total de 61 trabajadores, con respecto a que, si saben que el que los suplementos vitamínicos deben tomarlo ambos sexos, encontramos que el 8% (5 trabajadores) respondieron que sí, el 80% (49 trabajadores) respondieron que no y el 12% (7 trabajadores) no sabe/no contesta.



**Figura 20.** Conocen los trabajadores sobre el consumo del ácido fólico para ambos sexos.

**Nota.** Se observa en la gráfica un total de 80% de los trabajadores NO saben que el ácido fólico deben tomarlo tanto hombres como mujeres. Elaboración propia.

## CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

### 5.1. Discusión de Resultados

La nutrición es la primera defensa que tiene el ser humano y es la primordial carga energética del hombre, y con ello se constituye un elemento importante para el favorecimiento de un sistema inmune, es por esta razón la importancia y la necesidad de que las personas tengan un buen nivel de conocimientos en cuanto alimentación para así poder realizar sus actividades.

En relación al nivel de conocimiento previos en nutrición y la característica sociodemográfico sexo se obtuvo que los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L, de ambos sexos (masculino y femenino), 69% de nivel de conocimiento bajo, 29% nivel de conocimientos regular y 2% del sexo femenino obtuvieron un nivel de conocimiento alto.

Por otro lado, en comparación con la investigación de Reyes y Oyola (2020), en función a la relación sobre conocimientos en alimentación saludable que tienen los estudiantes 41.2% tienen un nivel de conocimiento medio, 38,2% conocimiento bajo y 20,6% un nivel de conocimiento alto en una universidad pública de profesiones del área de salud.

En la investigación de Pozo et al. (2013), se da como resultados que las estudiantes femeninas del área de Ciencias obtuvieron 77% de acierto y 23% de errores en relación al nivel de conocimiento en nutrición y alimentación, comparado con los estudiantes varones, con 65% aciertos y 35% errores, en el área de profesiones de lenguaje los estudiantes femeninas, con 70% aciertos y 30% errores y varones con 41% aciertos y 59% de errores, dentro del Centro Penitenciario Español, se puede indicar que las mujeres en su mayoría tienen mayor conocimiento en la temática comparado con el sexo masculino, lo cual se va reflejar de igual forma en nuestra investigación.

En relación al nivel de conocimiento en nutrición y la característica sociodemográfica edad, se halló que los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres de 20-32 años obtuvieron 43% de conocimiento bajo, los de 33- 45 años con 13% de conocimiento bajo y entre las edades de 46- 59 años se puede indicar que más del 50% de los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L, tuvieron 50% de nivel conocimiento bajo. En comparación con el estudio de Sánchez, Aguilar, Gonzales, Esquiús, y Vaquero (2017) se evidenció, 23% de conocimiento bajo en estudiantes de 18 – 50 años, 62% conocimiento regular y 15% conocimiento alto en Facultad de Ciencias de la Salud de Manresa en Barcelona.

Por otro lado, en la investigación de Benítez et al. (2016) se demostró que los conocimientos de los escolares de 9- 11 años de edad pueden incrementar mediante una intervención educativa (IE), se pudo reflejar un aumento excelente (pre 4.4 % a post 7.2%) y satisfactorio (pre 31.5 a post 37%) en las escuelas del área urbana de Tepi.

Con respecto a la interrogante de que si en el transcurso de su vida han recibido alguna inducción de conocimientos en nutrición el 16 % alegan que sí, mientras el 49% respondieron que no y un 35 % no sabe o no contesto estos resultados son similares a lo observado por Carballo (2019) en su trabajo de investigación titulado “Intervención nutricional dirigida a los trabajadores de los kioscos del recinto universitario Rubén Darío”, el cual en sus resultados más resaltantes se destacan que solo el 7% de los encuestados contaban con un nivel de conocimiento excelente, y en la post intervención se encontró un aumento a un 33% reflejando un impacto positivo de la intervención, de igual manera en la pre intervención se encontraron a un 53% de los encuestados con un nivel de conocimiento deficiente, de igual manera.

## CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 6.1. Conclusiones

En el presente trabajo de investigación se llevó a las siguientes conclusiones:

1. Del total de la muestra se determinó, el 69% de los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L tienen nivel de conocimiento bajo en nutrición, 29% de los trabajadores presentan un nivel de conocimiento regular y 2% de los trabajadores presentan nivel de conocimiento alto en nutrición.
2. Se determinó que el género femenino presenta mayor prevalencia en conocimientos en nutrición frente al género masculino; ya que el género femenino presento 2% de nivel de conocimiento alto en nutrición.
3. Del total de la muestra, el 11% de los trabajadores conocen sobre la definición de nutrición mientras que el 51% refieren que no lo conocen; más si se tiene en cuenta que de acuerdo a sus capacitaciones en educación en el área de la alimentación, el 11 % respondió que sí ha recibido alguna capacitación mientras que el 51 % refiere que no y al respecto 37% casos refiere que no sabe o no contesta en dichas interrogantes.
4. Así también, referente a los saberes por conjunto de alimentos, el 28% de los trabajadores si saben de la importancia de incluir los carbohidratos complejos en su dieta diaria mientras que un elevado número de trabajadores (52%) respondieron que no saben de dicha importancia que tienen los carbohidratos.
5. Por otro lado, los trabajadores de la empresa cuando se les refiere si conocen las diferencias entre las carnes rojas y las carnes blancas, se encontró que el 13% de los trabajadores respondieron que sí las conocen, mientras el 54% de los mismos respondieron que no mientras que el 33% de, los trabajadores no saben o no contesta la interrogante formulada.

6. Referente a la interrogante de si conocen sobre que grasas los expertos recomiendan consumir, el 54% no conocen que tipo de grasa debe consumir, 33% no sabe o no contestan y solo el 13% de trabajadores conocen sobre la interrogante formulada.
7. Por lo consiguiente al aplicar el instrumento a los trabajadores sobre una encuesta, vemos que sus conocimientos son escasos, de donde se desprende que su consumo de alimento lo hacen en forma desordenada y desequilibrada, notándose aparentemente en algunos de ellos tanto del sexo masculino como del femenino con algún estado de mal nutrición.

## **6.2. Recomendaciones**

1. Las empresas dentro del país deberían incorporar capacitaciones e inducciones con temas enfocados en cuanto a alimentación y nutrición en los trabajadores según su rango de edad.
2. Se recomienda a las diversas empresas, contribuir con la salud ocupacional de su trabajador mediante una evaluación nutricional mensualmente, para fortalecer la salud de los trabajadores y contribuir en mejorar el desempeño de sus empleados dentro de la jornada laboral.
3. Se deben realizar actividades recreativas dentro de la empresa que fomente diversión y mejora en la salud del trabajador.
4. Se debe realizar intervenciones educativas específicas para eliminar los conocimientos previos erróneos que poseen los trabajadores.

## REFERENCIAS

### 7.1. Fuentes Bibliográficas

- Arrivillaga, M., Salazar, I., & Correa, D. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colombia Médica*, 34 (4), 186-195.
- Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria. (2018).
- Barbany. (2015). Alimentación para el deporte y la salud. Barcelona: Paidotribo: 1era. Ed.
- Basaglia F. (1986). *Mujer, locura y sociedad*. México: Universidad de Guadalajara.
- Benítez Guerrero, V., Vázquez Arámbula, I., Sánchez Gutiérrez, R., Velasco Rodríguez, R., Ruiz Bernés, S., & Medina Sánchez, M. (2016). Intervención educativa en el estado nutricional y conocimiento sobre alimentación y actividad física en escolares. *Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc.*, 37-43.
- Campillo, & García. (2013). *Alimentación para deportistas*. 1era. Ed. Barcelona: RBA Libros S.A.
- Campos, G., & Lule, N. (2012). La observación, un método para el estudio de la realidad. *Revista Xihmai VII* (13), 45-60, 52.
- Casanueva, Kaufer-Horwitz, Pérez-Lizaur, & Arroyo. (s.f.). *Nutriología médica*.
- Casas, J., Repullo, J., & Donado, J. (2002). *La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I)*. Madrid. España.
- Dagnino, J. (2014). Tipos de datos y Escalas de Medida. *Revista Chilena Anestesia* 2014; 43: 110.

De Girolamani, G. (2008). Clínica y terapéutica en la nutrición del adulto. 3era. Ed. Buenos Aires:  
El ateneo.

Definición adaptada de Contento IR. 2007. (2008). Nutrition education: Linking research, theory  
and practice. Jones & Bartlett.

García Pérez, A. (2008). Decreto legislativo que aprueba la Ley de Inocuidad de los Alimentos.  
Lima.

Giai M. (2015). Educación Alimentario Nutricional del Curso Virtual de la Plataforma de Formate  
en Red del Ministerio de Desarrollo Social de la Nación. Bs.As. 2015. 33.

Hermida, É. (2011). Polimeros- Guía Didáctica. 14. Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Hernández, M. (2007). Nutrición básica. La Habana, Cuba: Ciencias Médicas.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2003). Metodología de la Investigación Sexta  
Edición. México D.F.: McGRAW-HILL Education.

Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI]. (2015). Perú Encuesta Demográfica y de  
Salud Familiar, 2014. Instituto Nacional 66 de Estadística e Informática.

Instituto Nacional de Salud. (2019). Guías Alimentarias para la Población Peruana. Lima.

Instituto Nacional de Salud- Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. (diciembre de 2017).  
Tablas peruanas de composición de alimentos. Lima, Perú.

Jiménez, R. (1998). Metodología de la Investigación. Elementos básicos para la investigación  
clínica. Ciudad de La Habana, Cuba: Editorial de Ciencias Médicas.

- Levin, R., & Rubin, D. (1998). *Estadística para la Administración y Economía Séptima edición*. Mexico: Pearson Education.
- Liu X, Zhang D, Liu Y, Sun X, Han C, Wang B, & et al. (2017). Dose-Response Association Between Physical Activity and Incident Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies. *Hypertens Dallas Tex 1979*. 2017;69(5):813-20.
- López Gutiérrez, P., Rejón Orantes, J., Escobar Castillejos, D., Roblero Ochoa, S., Dávil Esquivel, M., & Mandujano Trujillo, Z. (2017). Conocimientos nutricionales en estudiantes universitarios del sector público del Estado de Chiapas, México. *Investigación en educación médica*, 6(24), 228-233.
- Lopez, J. (2009). La importancia de los conocimientos previos para el aprendizaje de nuevos contenidos. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, 45 (6), 1-14.
- López, N., MigueL, M., & Aleixandre, A. (2012). Propiedades beneficiosas de los terpenos iridoides sobre la salud. *Revista de Nutricion clínica y dietetica hospitalaria* 2012; 32 (3) 82.
- Luque, J. (1993). *El Conocimiento*. 3-8. Universidad de Sevilla.
- Mahan, & Escott-Stump. (s.f.). *Krause Dietoterapia*.
- Martínez A Y Ríos, F. (2006). Los Conceptos de Conocimiento, Epistemología y Paradigma, como Base Diferencial en la Orientación Metodológica del Trabajo de Grado. *Cinta moebio* 25, 111-121.
- Martínez, A., & Pedrón, C. (2016). *Conceptos básicos en alimentación*.
- Ministerio de Educación [MINEDU]. (2017). *Programas de formacion docente en servicio en el Perú: experiencias y aprendizajes durante el período 2011-2015*. Unesco.

- OMS. (2014). Global status report on noncommunicable. OMS, Ginebra.
- OMS/FAO. (2003). Dieta, Nutrición y Prevención de enfermedades crónicas. Informe de Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO. Serie de Informes Técnicos 916.
- Pino V, J., López E, M., Cofre T, M., González R, C., & Reyes C, L. (2010). Conocimientos alimentario- nutricionales y estado nutricional de estudiantes de cuarto año básico según establecimientos particulares y subvencionados de la ciudad de Talca. *Revista chilena de nutrición*, 37(4), 418-426.
- Pozo, A., Cubero, J., & Ruiz, C. (2013). Conocimientos previos en Alimentación y Nutrición; *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (28), 87-100.
- Real Academia Española –RAE. (2014). Definición: Conocer. *Diccionario de la Lengua Española*, RAE.
- Rodrigo, M., & Arnay, J. (1997). *La construcción del conocimiento escolar*. Barcelona, España: Paidós. PP. 4-5.
- Sabino, C. (1992). *El Proceso de Investigación*. Caracas: Panapo.
- Sánchez, V., Aguilar, A., González, F., Esquiús, L., & Vaqué, C. (2017). Evolución en los conocimientos sobre alimentación: una intervención educativa en estudiantes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 44(1), 19-27
- Serra Mahen, L., & Arranceta Bartrina, J. (2006). *Nutrición y Salud Pública; métodos y bases científicas y aplicaciones*. España: Masson editorial.
- Silva, L. (1997). *Cultura estadística e investigación científica en el campo de la salud: una*. Madrid: Díaz de Santos.

Vidal, A. (1935). Metabolismo Basal. Revista médica hondureña, 243.

Zenteno, C. (2019). Relación entre la motivación y el conocimiento en nutrición.

## **7.2. Fuentes Electrónicas**

Alvarado Ruiz, P. (2019). Influencia del nivel de conocimientos nutricionales en el consumo de alimentos ultra procesados de adolescentes escolares (Tesis de grado).

Baltodano, J., Castillo, N., & Aragon, J. (2015). Relación de los conocimientos de nutrición, alimentación y los estilos de vida con el estado nutricional del personal de salud del Hospital Metrópoli Xolotlan de Managua, noviembre 2014- enero 2015 (Tesis de grado). Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua, Managua. Obtenido de <https://repositorio.unan.edu.ni/1009/1/57880.pdf>

Calle Bravo, S., Morocho Nasquez, B., & Otavalo Cárdenas, J. (2013). Conocimiento materno sobre alimentación, nutrición y su relación con el estado nutricional de niños(as) menores de dos años que acuden al Subcentro de Salud de San Pedro del Cebollar durante mayo-julio 2013 (Tesis de grado). Universidad de Cuenca, Cuenca. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/4907>

Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (CELADE) y Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2019). Tendencias recientes de la población de América Latina y el Caribe. Chile. Obtenido de <https://dds.cepal.org/redesoc/publicacion?id=5036ç>

Chuquipoma Ñiquen, J. (2019). Relación entre los conocimientos previos en nutrición y el estado nutricional en bomberos de la compañía “salvadora lima n° 10”, 2018 (Tesis de grado). Lima. Obtenido de <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2937>

- Churata Arias, H. (2016). Conocimientos de madres sobre Alimentación Complementaria y su relación con el Estado Nutricional de niños (As) de 12 meses - Centro de Salud Chejoña 2015 (Tesis de grado). Universidad Nacional del Antiplano, Puno. Obtenido de <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/1952>
- Córdova, L., & Lévano, M. (2018). Efectividad de la intervención educativa sobre el conocimiento del cuidado del drenaje hemovac en pacientes pos operadas de mastectomía. Universidad Cayetano Heredia, Lima. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12866/3633>
- Galindo Gómez, C., Juárez Martínez, L., Shamah Levy, T., García Guerra, A., Ávila Curiel, A., & Quiroz Aguilar, M. (2011). Conocimientos en nutrición, sobrepeso u obesidad en mujeres de estratos socioeconómicos bajos de la Ciudad de México. Scielo, Vol. 61 N° 4. Obtenido de <http://ve.scielo.org/pdf/alan/v61n4/art09.pdf>
- Huamani Cucie, L., & Ñaupá Calcina, K. (2019). Relación del nivel de conocimientos de la madre sobre alimentación con el estado nutricional de escolares del nivel primario de I.E. Públicas Saludables de la zona de Ciudad Blanca - Paucarpata, Arequipa 2018 (Tesis de grado). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8878>
- Ministerio de Educación [MINEDU]. (2017). Programas de formación docente en servicio en el Perú: experiencias y aprendizajes durante el período 2011-2015. Unesco.
- Orellano, V. (2011). Espacios de Alimentación y Hábitos Alimentarios de los Trabajadores (Tesis de grado). Universidad Fasta, Mar de la Plata. Obtenido de <http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/handle/123456789/308>

Otero Lamas, B. (2012). Nutrición. México: 1ra ed. Obtenido de <http://up-rid2.up.ac.pa:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1321/Nutricion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Quispe Benito, C. (2018). Conocimientos alimentario-nutricionales de profesores y padres de familia y estado nutricional de preescolares de la ciudad de Puno (Tesis de grado). Puno. Obtenido de <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/9449>

Salazar, E. (2005). Análisis Comparativo de los Conceptos Matemáticos Maya y Kaxlan. El Caso de las Comunidades Santa Isabel y La Unión, Municipio de Chisec, Departamento de Alta Verapaz (Tesis de grado). Universidad de San Carlos de Guatemala, Nueva Guatemala de la Asunción obtenido de [http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/14/14\\_0236.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/14/14_0236.pdf)

# **ANEXOS**

**ANEXO 01**

**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

**MATRIZ DE CONSISTENCIA “NIVEL DE CONOCIMIENTOS PREVIOS EN NUTRICIÓN DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA CONSERVA RICOFRÉS S.R.L. – CHANCAY 2020”**

<b>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>DIMENSIONES/INDICADORES</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
<p><b>Problema general</b> ¿Qué nivel de conocimientos tienen los trabajadores de la Empresa Conserva Ricofres S. R. L. - Chancay 2020 en Nutrición?</p>	<p><b>Objetivo general</b> Evaluar el nivel de conocimientos tienen los trabajadores de la Empresa Conserva Ricofres S. R. L. - Chancay 2020 en Nutrición.</p>	<p>Nivel de conocimientos previos en Nutrición</p>	<p><b>Dimensión:</b> Grupo de Alimentos</p> <p><b>Indicadores:</b> Lácteos y derivados Carnes, Pescados y mariscos. Tubérculos, Legumbres y Frutos Secos Verduras y Hort. Frutas Cereales, derivado y Azucares Aceites y grasas</p>	<p><b>Tipo de estudio:</b> Estudio no experimental, prospectivo, transversal y descriptivo simple</p> <p><b>Nivel de la Investigación:</b> Descriptiva</p> <p><b>Tipo:</b> No experimental – cualitativo</p>
<p><b>Problemas específicos</b> ¿Cuál es el género de los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L. con mayor prevalencia en</p>	<p><b>Objetivos específicos</b> Determinar el género de los trabajadores de la empresa Conserva Ricofres S. R. L. con mayor prevalencia en</p>			

conocimientos previos de nutrición?	conocimientos previos de nutrición.			<b>Características de la población:</b>  <b>Tipo de muestra:</b> No probabilística.
¿Cómo han obtenido conocimientos previos en nutrición los trabajadores de la Empresa Conserva Ricofres S. R. L. - Chancay 2020?	Explicar cómo han obtenido conocimientos previos en nutrición los trabajadores de la Empresa Conserva Ricofres S. R. L. - Chancay 2020			
¿De qué manera conocen los trabajadores de la Empresa Conserva Ricofres S. R. L. - Chancay 2020 sobre los macronutrientes y micronutrientes?	Explicar cómo han conocido los trabajadores de la Empresa Conserva Ricofres S. R. L. - Chancay 2020 sobre los macronutrientes y micronutrientes			

## ANEXO 02

### CONSTANCIA DE VALIDACION

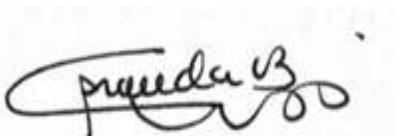
#### LOS QUE SUSCRIBIMOS:

**Dra. Carmen Rosa Aranda Balazar**  
**Mg. Humberto Carreño Mundo**  
**Mg. Oscar Otilio Osso Arriz**

Dejamos constancia que el instrumento de medición a ser utilizado para la recolección de datos del trabajo de investigación titulado: **NIVEL DE CONOCIMIENTOS PREVIOS EN NUTRICION DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA CONSERVA RICOFRÉS S. R. L. - CHANCAY 2020**, elaborado por la tesista Diana Brighite Tamariz Mena, de la Escuela Profesional de Bromatología y Nutrición de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, lo cual ha sido revisado mediante los documentos respectivos.

En tal sentido, el instrumento de medición cumple con los requisitos suficientes y necesarios para ser considerado válidos, confiables y apto para ser aplicado en el logro de los objetivos propuestos en la investigación.

Huacho, 18 de junio del 2021



**Dra. Carmen Rosa Aranda Bazalar**  
DNI 15603334



-----  
**M(o). Humberto Carreño Mundo**  
DNI 15843945



-----  
**M(o) Oscar Otilio Osso Arriz**  
DOCENTE

### ANEXO 03

## INSTRUMENTO PARA RECOLECCIÓN DE LOS DATOS

### NIVEL DE CONOCIMIENTOS PREVIOS EN NUTRICIÓN EN TRABAJADORES DE LA EMPRESA CONSERVA RICOFRÉS S.R.L- CHANCAY 2020

Nivel de Estudios: ...

Sexo (marcar con una cruz):  Masculino  femenino

Edad: ... Años.

1. ¿Conoce usted sobre la definición de nutrición?

Si  No  No sabe/No contesta

2. ¿Ha recibido usted, en el transcurso de su vida alguna inducción de conocimientos de nutrición?

Si  No  No sabe/No contesta

3. ¿Conoce usted de que depende las necesidades energéticas de una persona?

Si  No  No sabe/No contesta

4. ¿Sabe usted en que alimentos se encuentran las grasas que los expertos recomiendan consumir?

Si  No  No sabe/No contesta

5. ¿Sabe usted cuales son los alimentos que contienen vitaminas C?

Si

No

No sabe/No contesta

6. ¿Conoce usted los beneficios que aportan los alimentos integrales?

Si

No

No sabe/No contesta

7. ¿Sabe usted que alimentos debe de tener un desayuno equilibrado?

Si

No

No sabe/No contesta

8. ¿Sabe usted porque es causada una intoxicación alimentaria?

Si

No

No sabe/No contesta

9. ¿Sabe usted, que cantidad de agua debe consumirse diariamente?

Si

No

No sabe/No contesta

10. ¿Tiene conocimiento de cuanta porción de fruta se debe comer al día?

Si

No

No sabe/No contesta

11. ¿Sabe usted porque es importante incluir los carbohidratos complejos en la dieta diaria?

Si

No

No sabe/No contesta

12. ¿Sabe usted cuales son los alimentos con carbohidratos que se recomienda consumir?

Si

No

No sabe/No contesta

13. ¿Sabe qué tipo de omega contienen los pescados y mariscos?

Si

No

No sabe/No contesta

14. ¿Sabes cuáles son los alimentos que se deben consumir para reducir el riesgo de sufrir de infarto o angina?

Si

No

No sabe/No contesta

15. ¿Sabes cuáles son los beneficios si consumes regularmente menestras?

Si

No

No sabe/No contesta

16. ¿Conoces cuáles son los alimentos que reducen el colesterol?

Si

No

No sabe/No contesta

17. ¿Sabes cuáles son las diferencias entre los cultivos orgánicos, transgénicos y convencional?

Si

No

No sabe/No contesta

18. ¿Sabes las diferencias entre las carnes rojas y las carnes blancas?

Si

No

No sabe/No contesta

19. ¿Los suplementos vitamínicos deben tomarlo ambos sexos?

Si

No

No sabe/No contesta