TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

# FACULTAD DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

## CARRERA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

# "ASOCIACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTRÉS LABORAL EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA EN EL DISTRITO DE SAN JUAN DE MIRAFLORES EN LIMA - PERÚ, 2025"

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Presentado por:

Maryori Elisa Martinez Velazco (0009-0003-9152-9611)

Asesor:

Rosa Victoria Salvatierra Ruiz (0000-0002-3875-7311)

Lima – Perú

2026

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

Lima, 07 de abril de 2026.

Los integrantes del jurado de tesis:

| |
|---|
| Presidente: Maestro Marilyn Laura Montejo Berrios |
| Miembro 1: Maestro Diana Josefina Nieto Porturas |
| Miembro 2: Maestro Fanny Elizabeth Requena Vela de Gonzales |

Se reúnen para evaluar la tesis titulada: "Asociación entre hábitos alimentarios y estrés laboral en trabajadores de una empresa privada en el distrito de San Juan de Miraflores en Lima - Perú, 2025" con código de proyecto: PRE-17-2022-00477.

Presentada por las tesistas:

- Maryori Elisa Martinez Velazco

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética.

Asesorado por: Licenciada Rosa Victoria Salvatierra Ruiz.

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño de las tesistas de la Carrera de Nutrición y Dietética en la sustentación, se concluye de manera unánime calificar a:

| Tesista: Maryori Elisa Martinez Velazco | | | Nota (en letras): 14 (catorce) |
|---|---|---|---|
| Aprobado ( X ) | Aprobado - Muy buena ( ) | Aprobado - Sobresaliente ( ) | Desaprobado ( ) |

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



*Maestro*
*Marilyn Laura Montejo Berrios*
*Presidente del Jurado*



*Licenciada*
*Rosa Victoria Salvatierra Ruiz*
*Asesor (a)*



*Maestro*
*Diana Josefina Nieto Porturas*
*Miembro 1*



*Maestro*
*Fanny Elizabeth Requena Vela de Gonzales*
*Miembro 2*

## ANEXO: FORMATO DE DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR**

**DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS / TRABAJO DE INVESTIGACIÓN[1]**

Lima, 20 de abril del 2026

Señor,
Dr. Percy Mayta Tristán

**Vicerrectorado de Investigación**
**Universidad Científica del Sur**
**Presente. –**

De nuestra consideración,

Yo: Maryori Elisa Martínez Velazco, Bachiller de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Científica del Sur, en conjunto con la asesora de tesis Rosa Victoria Salvatierra Ruiz declaramos que este informe final de tesis titulado: "Asociación entre hábitos alimentarios y estrés laboral en trabajadores de una empresa privada en el distrito de San Juan de Miraflores en Lima - Perú, 2025", sustentado para obtener el título/grado de Licenciada en Nutrición y Dietética es original.

Es decir, no contiene plagio parcial ni total, cuando se utilizó información de fuentes externas se reconoció la autoría mediante la adecuada citación y los resultados obtenidos son producto entero de mi investigación y no han sido falseados ni fabricados. Todo esto en cumplimiento del Código de ética en la investigación, Reglamento del Comité de Integridad Científica, Reglamento de Propiedad Intelectual, Normas y procedimientos de los trabajos de investigación para la obtención de títulos profesionales y grados académicos [2], que afirmamos conocer en su totalidad.

Por ello, en caso de identificarse alguna situación de plagio, falsificación o fabricación de resultados, nos allanamos al proceso de investigación que establezca la Universidad y las posibles sanciones que pudieran surgir.

Firmamos en conformidad con lo declarado,





**Firma tesista**
**DNI: 71125935**

**Firma del asesor de tesis**
**DNI: 10098388**

[1] En conformidad con la Resolución del Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD
[2] Los documentos están en: https://investigacion.cientifica.edu.pe/reglamentos/

**INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD**

**Título del documento evaluado.** Asociación entre hábitos alimentarios y estrés laboral en trabajadores de una empresa privada en el distrito de San Juan de Miraflores en Lima - Perú, 2025

**Autores.** Maryori Elisa Martinez Velazco

**Mecanismo de revisión de originalidad.** Evaluación con Turnitin (ID 2959518887)

**Código de registro.** PRE-17-2022-00477

**Resultado de la evaluación.** 9%

**Revisado por.** Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

**Comentarios sobre la revisión.** Filtros usados: excluir fuentes de menos de 12 palabras.



v.2.0. Asociación entre hábitos

INFORME DE ORIGINALIDAD

| 9% | 7% | 3% | 4% |
|---|---|---|---|
| INDICE DE SIMILITUD | FUENTES DE INTERNET | PUBLICACIONES | TRABAJOS DEL ESTUDIANTE |

FUENTES PRIMARIAS

| | | |
|---|---|---|
| 1 | repositorio.une.edu.pe<br>Fuente de Internet | 1% |
| 2 | repositorio.unsch.edu.pe<br>Fuente de Internet | 1% |
| 3 | repositorio.unica.edu.pe<br>Fuente de Internet | 1% |
| 4 | Submitted to upeu<br>Trabajo del estudiante | 1% |
| 5 | Ramos Apaza, Cinthia Elizabeth. "Estrés laboral y su efecto en la calidad de vida, consumo alimentario y estado nutricional en el personal de la Universidad Nacional de San Agustín, durante la pandemia por Covid-19, Arequipa, 2021", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru)<br>Publicación | <1% |

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Dedicatoria

A mi mascota, Lucky, quien fue mi mayor motivación y el amor más grande de mi vida. Por ser a quien veía cada mañana como un rayo de luz y alegría, por quien me enseñó a ser un mejor ser humano y así poder ayudar a quienes lo necesitan desde ıa empatía, la comprensión y el cariño. Gracias, Lucky. Te amé, te amo y te amaré por el resto de mi vida e incluso después de ella

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Agradecimientos

Agradezco a mi familia completa por no dejar de creer en mí y formarme como profesional, a mi madre Graciela Velazco, a mi padre Raúl Martinez, a mi hermano Victor Martinez, a mis tías Isabel y Elsa Velazco y a mi asesora de tesis Rosa Salvatierra. Gracias por su tiempo y apoyo en este proceso tan importante para mí.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

**RESUMEN**

**INTRODUCCIÓN:** El estudio realizado se enfocó en determinar la asociación entre hábitos alimentarios y estrés laboral en trabajadores administrativos de una empresa privada del rubro farmacéutico del distrito de San Juan de Miraflores, Lima (Perú), 2025. **MATERIALES Y MÉTODOS:** La muestra fue conformada por 105 trabajadores. Presentando un diseño de estudio tipo cuantitativo, observacional, descriptivo y de corte transversal. Los hábitos alimentarios se evaluaron mediante un cuestionario adaptado del NIH (National Institutes of Health) mientras que el estrés laboral se evaluó mediante la escala OIT–OMS (Organización Internacional del Trabajo - Organización Mundial de la Salud) mediante un formulario de Google forms. **RESULTADOS:** La mitad de la muestra presentó hábitos adecuados (50,5 %), respecto al estrés, 65,7 % mostró estrés bajo, 24,8 % intermedio, 9,5 % "estrés" y 0% estrés alto. Entre quienes tuvieron hábitos adecuados, el 73,6 % reportó estrés bajo y el 7,5 % "estrés", en los hábitos inadecuados, 57,7 % estrés bajo y 11,5 % "estrés". Aunque descriptivamente los hábitos inadecuados se asociaron con mayores proporciones de estrés intermedio/alto, la prueba de asociación no fue significativa ($\chi^2 = 2,95$; $p = 0,229$). **CONCLUSIONES**: En esta población no se evidenció asociación estadísticamente significativa entre hábitos alimentarios y estrés laboral; sin embargo, las tendencias observadas sugieren que promover hábitos saludables y manejo del estrés podría ser pertinente en el entorno laboral.

**PALABRAS CLAVES**: Hábitos alimentarios, estrés laboral, trabajadores administrativos.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

**ABSTRACT**

**INTRODUCTION:** The study focused on determining the association between eating habits and work-related stress in administrative workers at a private pharmaceutical company in the district of San Juan de Miraflores, Lima (Peru), 2025. **MATERIALS AND METHODS:** The sample consisted of 105 workers. It was a quantitative, observational, descriptive, and cross-sectional study.

Dietary habits were assessed using a questionnaire adapted from the NIH (National Institutes of Health), while work-related stress was assessed using the ILO-WHO (International Labor Organization - World Health Organization) scale via a Google Forms questionnaire. **RESULTS:** Half of the sample had adequate habits (50.5%) with regard to stress, 65.7% showed low stress, 24.8% intermediate stress, 9.5% "stress," and 0% high stress. Among those with adequate habits, 73.6% reported low stress and 7.5% reported "stress"; among those with inadequate habits, 57.7% reported low stress and 11.5% reported "stress." Although descriptively, inadequate habits were associated with higher proportions of moderate/high stress, the association test was not significant ($\chi^2$ = 2.95; p = 0.229). **CONCLUSIONS:** In this population, no statistically significant association was found between eating habits and work stress; however, the trends observed suggest that promoting healthy habits and stress management could be relevant in the workplace.

**KEYWORDS:** Eating habits, work stress, administrative workers.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis