



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**“CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE
ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN TRABAJADORES DE
LA EMPRESA CESCORP S.A.C.”**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

PRESENTADO POR:

RAQUEL ALICIA CASTAÑEDA MEDINA

LIMA – PERÚ

2016

**Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre Alimentación Saludable en
Trabajadores de la Empresa CESCORP S.A.C**

MIEMBROS DEL JURADO:

Dra. Karen Adams Ubaldo

Dra. Fany Remuzgo

Lic. Carmen Espinoza Alvarez

ASESORA:

Mg. Lita Palomares Estrada

DEDICATORIA

A Dios Padre todopoderoso y misericordioso, por haberme iluminado para la realización de esta Investigación.

A mis Padres, que siempre me han apoyado en todos mis proyectos profesionales y académicos.

A mi querida hijita Valentina, quien representa la fuerza que necesito para poder cumplir mis objetivos en la vida.

A mi asesora, Mg. Lita Palomares por su exigencia, consejos y su apoyo incondicional en la realización de este trabajo de investigación.

*“Para ser exitosos no tenemos que hacer cosas extraordinarias.
Hagamos cosas ordinarias, extraordinariamente bien.”*

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la empresa CESCORP S.A.C (Centro Especializado de Servicios Corporativos S.A.C.) por haberme otorgado las facilidades y las herramientas necesarias para aplicar el instrumento de evaluación, y además por la predisposición de querer ayudar a la mejora de la salud de sus colaboradores. También, quiero agradecer a los jueces expertos que apoyaron en la validación de la encuesta, y que ejercen una labor extraordinaria en las diferentes instituciones donde laboran, sus sugerencias me ayudaron a realizar satisfactoriamente esta tesis.

INDICE

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	2
2.1 ANTECEDENTES	7
III. OBJETIVOS	12
3.1 Objetivo general	12
3.2 Objetivos específicos	12
IV. MÉTODOLÓGIA DE LA INVESTIGACION Y MATERIALES	12
4.1 Tipo de estudio	12
4.2 Población y muestra	13
4.3. Operacionalización de Variables	15
4.4 Técnicas de recolección de datos. Descripción de los instrumentos	16
4.5 Validación de la Encuesta CAP	21
4.6 Recolección de Datos	22
4.7 Análisis de datos	22
4.8 Ética del Estudio	23
V. RESULTADOS	23
5.1 Características de la muestra	23
5.2 Conocimientos de los Trabajadores de la Empresa CESCORP S.A.C. sobre Alimentación Saludable.	26
5.3 Actitudes de los Trabajadores de la Empresa CESCORP S.A.C. sobre Alimentación Saludable.	33
5.4 Prácticas sobre Alimentación Saludable de los Trabajadores de la Empresa CESCORP S.A.C.	36
5.5 Prueba de independencia	42
VI. DISCUSIÓN	44
VII. CONCLUSIONES	51
VIII. RECOMENDACIONES	52
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	53
X. ANEXOS	55

RESUMEN

Objetivo: Evaluar los conocimientos, actitudes, y prácticas sobre alimentación saludable en los trabajadores de la empresa CESCORP S.A.C., Lima-Perú, 2015.

Metodología: Estudio cuantitativo, descriptivo y transversal. La muestra estuvo conformada por 104 trabajadores (66.3% varones y 33.7% mujeres) de la empresa CESCORP S.A.C., según muestreo probabilístico aleatorio simple. A cada trabajador se le explicó sobre la investigación a realizar y firmaron un documento de consentimiento informado. Resolvieron una Encuesta CAP (Conocimientos, Actitudes y Prácticas) validada. Se aplicó la Prueba de Independencia para establecer asociación de las variables. Se utilizó la prueba Cronbach para comprobar fiabilidad y variabilidad del instrumento. Los datos se analizaron con SPSS 20.0 y Excel 2014. El nivel de significancia fue $p < 0.05$.

Resultados: De los trabajadores evaluados, el 64% tuvieron un nivel de conocimientos “Bueno”, el 84% un nivel de prácticas que “Necesita Cambios”. Un nivel de actitud “Regular” (4.9 puntos). Sí se encontró asociación entre actitudes y prácticas, pero no entre conocimientos con actitudes y prácticas. El 65% no habían recibido capacitación sobre alimentación saludable y nutrición. El 72% toman menos de 6 vasos de agua al día, y más del 60% consumen “ocasionalmente” embutidos, snacks, frituras y gaseosas. Por otro lado el consumo de frutas y verduras es deficiente.

Conclusiones: La mayoría de los trabajadores presentan un nivel de conocimiento “Bueno”, prácticas que “Necesitan Cambios” y una actitud “Regular”. Se encontró asociación entre prácticas y actitudes.

Palabras claves: Conocimientos, actitudes y prácticas. Estudio CAP. Alimentación saludable. Trabajadores.

SUMMARY

Objective: To evaluate the knowledge, attitudes and practices on healthier eating habits for CESCORP S.A.C. employees in Lima-Peru.

Methodology: A study was conducted using quantitative, descriptive and transversal methods to gather the data. To do so each CESCORP employee signed a written consent document which explained in detail the work that needed to be done for the study. A survey was distributed to all CESCORP SAC employees. Each employee filled out the survey which consisted of four sections: Personal data, knowledge, attitudes and practices on healthy eating. After reviewing the surveys, I was able to gain further insight into the employees' eating habits. The acquired data was then measured using a simple random probability sample. In addition, an independence test was applied to the data gathered to establish the association between all three variables: Knowledge, Attitude and Practice. Finally to ensure the reliability and variability of the instruments used to conduct the study- SPSS 20 and Microsoft Excel, the Cronbach test was used. This test determined that the level of significance for this study $p < 0.05$.

Results: After analyzing the data, no association was found between two out of the three sections - knowledge, attitude and practice. However, an association between attitudes and practices was found. The results of the study reflected a total of 65.4% of CESCORP S.A.C employees have not received the proper training or knowledge on healthy eating habits and nutrition. What's more, despite the employee's lack of knowledge in nutrition and eating habits, it was shown that more than half of respondents (51.9%) eat only homemade food. The vast majority of workers seem to have a "fair" knowledge, a "Regular" attitude and practical levels that "need changes" to help them improve. It was found that 72.1% of employees drink less than 6 glasses of water a day; consume sausages, snacks, fried food and soda "occasionally". What's more, fruits and vegetables is also poor.

Conclusions:

The study revealed an association between two out of the three surveyed sections - practices and attitudes. Nearly 65 percent of employees had an “average” level of knowledge in regards to nutrition and eating habits, and a 4.9 score in regards to the attitudes section. However, nearly 85 percent of employees possess habits that still "need some changes".

Keywords: Knowledge, Attitudes and Practices Survey CAP. Healthy Eating, workers