



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

**Influencia de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en trabajadores de Miatech International SAC, 2022**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
Licenciada en Nutrición**

**AUTORA:**

Romero Ramírez, Elizabeth (orcid.org 0000-0003-4643-5168)

**ASESORA:**

Dra. Huauya Leuyacc, María Elena (orcid.org: 0000-0002-0418-8026)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Promoción de la Salud y Desarrollo Sostenible

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la Salud, Nutrición y Salud Alimentaria.

LIMA — PERÚ

(2022)

### **Dedicatoria**

Dedico este trabajo a mis dos amores  
Sharlene y Francisco por sus consejos,  
paciencia y amor.

A mis padres por todos sus esfuerzos y  
motivaciones.

### **Agradecimiento**

Al Gerente de la empresa, Ing. Miguel Ángel Pezzia Hernández.

A los jueces Mg. José Manuel Dora Moscoso, Mg. Karen Quiroz Cornejo, Mg. Yolanda Solórzano Sevillano, a la Universidad Cesar Vallejo, a la Lic. Roció por su seguimiento amiga y colega.

## Índice de contenidos

Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Resumen .....	vi
Abstract .....	vii
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	4
III. METODOLOGÍA .....	11
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	11
3.2. Variables y operacionalización .....	12
3.3. Población, muestra y muestreo .....	14
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	14
3.5. Procedimientos.....	15
3.6. Método de análisis de datos.....	16
3.7. Aspectos éticos .....	16
IV. RESULTADOS.....	18
V. DISCUSIÓN .....	23
VI. CONCLUSIONES .....	25
VII. RECOMENDACIONES .....	26
REFERENCIAS .....	27
ANEXOS .....	34

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1.</b> Datos generales de los trabajadores de Miatech International SAC. ....	18
<b>Tabla 2.</b> Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable– Pre test.....	19
<b>Tabla 3.</b> Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable– Post test.....	19
<b>Tabla 4.</b> Influencia de una intervención educativa en el nivel de conocimiento. ...	20
<b>Tabla 5.</b> Influencia de una intervención educativa sobre consumo ocasional .....	21
<b>Tabla 6.</b> Influencia de una intervención educativa sobre consumo diario. ....	21

## Resumen

El aumento significativo de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida, han dado lugar a llevar hábitos alimenticios poco saludables. Por tanto, el objetivo de la investigación fue determinar la influencia de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en trabajadores de Miatech International SAC, 2022. La metodología utilizada tuvo un enfoque cuantitativo, un nivel explicativo y un diseño pre experimental. La población estuvo conformada por 100 trabajadores, de la cual se tomó una muestra por 80 participantes. El pre test evidenció que el 68% de los trabajadores tenía un nivel bajo en conocimiento sobre alimentación saludable y el 31.2% un nivel medio; el post test evidenció que, con la intervención, el 100% de participantes alcanzaron un nivel alto. Utilizando la prueba de Wilcoxon se obtuvo una significancia bilateral menor a 0.05 con lo cual se rechazó la hipótesis nula y se afirmó la presencia de diferencias significativas, determinando que la intervención tuvo influencia significativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable. Se concluyó que la intervención educativa influye en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en trabajadores de Miatech International SAC, 2022.

**Palabras clave:** Intervención educativa, conocimiento, alimentación saludable.

## **Abstract**

The significant increase in the production of processed foods, rapid urbanization and changing lifestyles have led to unhealthy eating habits. Therefore, the objective of the research was to determine the influence of an educational intervention on the level of knowledge about healthy eating in workers of Miatech International SAC, 2022. The methodology used had a quantitative approach, an explanatory level and a pre-experimental design. The population consisted of 100 workers, from which a sample was taken by 80 participants. The pre-test showed that 68% (55) of the workers had a low level of knowledge about healthy eating and 31.2% (25) a medium level; the post-test showed that, with the intervention, 100% of participants reached a high level. Using the Wilcoxon test, a bilateral significance of less than 0.05 was obtained, which rejected the null hypothesis and affirmed the presence of significant differences, determining that the intervention had a significant influence on the level of knowledge about healthy eating. It was concluded that the educational intervention influences the level of knowledge about healthy eating in workers of Miatech International SAC, 2022.

**Keywords:** Educational intervention, knowledge, healthy eating.

## I. INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el aumento significativo de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida, han dado lugar a llevar hábitos alimenticios poco saludables (1). Las personas consumen mayor cantidad de alimentos altos en grasas, azúcares y sal, dejando de lado el consumo adecuado de frutas, verduras y fibra dietética; hábitos que van generando problemas de salud como el sobrepeso y obesidad (2). El aumento malsano de peso genera otro tipo de enfermedades como diabetes, cáncer, hipertensión, entre otros (3). Así, distintas formas de malnutrición afectan al 88% de países del mundo (4). Cada año se registran 8 millones de defunciones como consecuencia de la alimentación insalubre. (5)

A nivel de América Latina, la alimentación de las personas se califica de baja calidad, pues la gente a pesar que sí sabe lo que debe comer para garantizar una sana alimentación, no lo hacen. Según estudios, la ingesta energética (IE) promedio es de 1959 kilocalorías por día, la distribución de los alimentos es equilibrada, el problema radica en el detalle de esos alimentos. Solo el 18% de la IE proviene de alimentos ricos en fibra y micronutrientes, por ejemplo; raíces, verduras, frutas, pescado, frijoles y nueces. El 25% de IE proviene de fuentes ricas en grasa y azúcar, por ejemplo; pasteles, bebidas azucaradas, papas fritas y dulces. Son el pan, la carne no procesada y procesada, los aceites, grasas, bebidas alcohólicas etc., los principales alimentos de consumo y fuentes de energía de la región. (6)

A nivel nacional, hay 15.5 millones de peruanos en situación de inseguridad alimentaria moderada y grave al 2020 (7). El Ministerio de Salud (MINSA) añade que, entre las causas, el consumo de alimentos con alto contenido energético y bajo valor nutricional, debido al aumento de la producción de comida industrial también denominada comida chatarra o comida ultra procesada, ha generado un aumento de personas con sobrepeso y obesidad, además de enfermedades asociadas como la hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares y distintos cánceres. Ante esta situación, en los últimos años se han aprobado diversas normas legales que buscan garantizar una alimentación saludable; además de realizarse distintas intervenciones educativas. (8)

En Lima Metropolitana, según los informes de Ipsos en el 2019 sobre una entrevista realizada a 500 personas entre hombres y mujeres de 15 a 65 años, aproximadamente el 29% de limeños tienen sobrepeso y el 18% tiene obesidad. Esto se debe a los hábitos de alimentación poco saludables, lo que significa que dichas personas tienden a comer alimentos con mayor contenido en grasas, dejando de lado el consumo de alimentos como frutas y verduras. Incluso, las personas se saltan algunas comidas, como el desayuno o la cena ya sea por distintas razones (dieta, trabajo, etc.). Cabe precisar que el 88% de la población tiene claro que debe llevar una buena alimentación para garantizar tener una vida saludable. No obstante, al momento de la práctica esto no se lleva a cabo. (9)

El estudio formuló como problema general: ¿Cómo influye una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en trabajadores de Miatech International SAC, 2022? Como problemas específicos se formularon los siguientes:

¿Cómo influye una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable dimensión consumo ocasional en trabajadores de Miatech International SAC, 2022?

¿Cómo influye una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable dimensión consumo diario en trabajadores de Miatech International SAC, 2022?

La indagación se justifica teóricamente porque buscó contribuir con la mejora del nivel de conocimiento sobre alimentación saludable que permita a los trabajadores de la empresa mejorar la calidad de alimentación no solo en el ámbito de trabajo sino también en distintos ámbitos de su vida; conocimientos que incluso puede ser compartido a otras personas.

A nivel metodológico, permitió proporcionar procedimientos e instrumentos que brindan un diagnóstico y evaluación de la alimentación saludable de los trabajadores de la empresa mencionada. Dicho instrumento fue validado por juicio de expertos. Además, favorece con un plan de intervención educativa sobre alimentación saludable para su respectiva aplicación.

A nivel práctico, la intervención suscitó conocimientos sobre una alimentación variada, saludable y equilibrada con el fin de promover hábitos alimentarios adecuados en los trabajadores de la empresa, con lo cual se adopta un estilo de vida más saludable y se previene distintas formas de malnutrición y enfermedades vinculadas a la alimentación.

En la justificación social el estudio buscó ayudar a los trabajadores de la empresa a incrementar sus conocimientos sobre una alimentación saludable provocando mejoras en sus prácticas alimentarias, y con ello generar un cambio en su estilo de vida. Incluso, contribuye a los trabajadores y a sus familias porque dichos conocimientos serán llevados a la práctica en su hogar y distintos ámbitos de su vida.

Como objetivo general se estableció: Determinar la influencia de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en trabajadores de Miatech International SAC, 2022; teniendo como objetivos específicos:

Establecer la influencia de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable dimensión consumo ocasional en trabajadores de Miatech International SAC, 2022.

Establecer la influencia de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable dimensión consumo diario en trabajadores de Miatech International SAC, 2022.

Como hipótesis general se formuló: La intervención educativa influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en trabajadores de Miatech International SAC, 2022. Como hipótesis específicas se formularon:

La intervención educativa influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable dimensión consumo ocasional en trabajadores de Miatech International SAC, 2022.

La intervención educativa influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable dimensión consumo diario en trabajadores de Miatech International SAC, 2022.

## II. MARCO TEÓRICO

Padilla y Wong. (2020). Perú. Realizaron una tesis cuyo objetivo fue evaluar el efecto de una intervención vía online en la alimentación saludable para el fortalecimiento del sistema inmunológico en personas adultas. Optaron por un diseño pre-experimental y trabajaron con 50 adultos que vivían en un distrito de Lima. Antes de la intervención hallaron que 66% presentaba una alimentación no saludable. Posterior a la intervención, se encontró que la intervención mejoró significativamente la alimentación saludable de los participantes, generando el consumo alto de alimentos como frutas en el 48% de los participantes, de verduras en el 20% y lácteos en el 16%. Concluyendo que dicha intervención tuvo un efecto positivo significativo en la alimentación saludable. (10)

Cabezas y Carrera. (2020). Perú. En su estudio propusieron analizar el efecto de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en trabajadores de una organización denominada Aldeas Infantiles SOS ubicada en San Juan de Lurigancho. Optaron por un diseño pre experimental y trabajaron con 38 participantes. Antes de la intervención, se encontró que el 78.9% de los participantes presentaban un nivel de conocimiento deficiente. Después de la intervención, se logró evidenciar una mejora significativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en dichos trabajadores. Concluyendo que la intervención educativa influye significativa y positivamente en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable. (11)

Cervantes. (2019). Perú. En su tesis buscó determinar el efecto de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en adultos de Lima. Para ello utilizó un diseño pre experimental y trabajó con 30 participantes. Los principales hallazgos evidenciaron que antes del pre test el 64% de los participantes tenían un nivel de conocimiento bajo en alimentación saludable. Posterior a la intervención, solo el 4% mantenía un nivel de conocimiento bajo, mientras que el 90% mejoró a un nivel alto en conocimiento en el tema. Por tanto, se determinó que la intervención educativa tuvo una influencia positiva y significativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los participantes del estudio. (12)

Sánchez. (2018). Perú. En su tesis buscó ejecutar una intervención educativa nutricional y determinar su influencia en el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable en mujeres adultas de Trujillo. Optó por un diseño pre experimental y trabajó con 114 participantes. La autora encontró diferencias significativas al aplicarse el pre test y post test, pues el nivel de conocimiento y prácticas sobre alimentación saludable aumentó significativamente. Solo en el nivel de conocimientos, el porcentaje de madres con un nivel malo, disminuyó del 80% al 1%. Concluyendo que la intervención educativa aplicada a las participantes del estudio, tiene un efecto positivo y significativo en el nivel de conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable. (13)

Villanueva. (2017). Perú. En su estudio propuso determinar el efecto de una intervención educativa en el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en mujeres adultas. Optó por un diseño pre experimental y trabajó con 30 participantes. Encontraron que existen diferencias significativas sobre el nivel de conocimientos en las participantes antes y después de la intervención. Con el pre test se diagnosticó que el 57% de mujeres presentaba un nivel medio en conocimientos, con el pos test se encontró que la mayoría de ellas ya tenía un nivel alto de conocimientos sobre alimentación saludable. Concluyó que la intervención educativa tuvo un efecto positivo y significativo en el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable. (14)

Alzaben et al. (2021). Arabia Saudita. Evaluaron la influencia de una intervención educativa sobre los conocimientos y prácticas de alimentación saludable en la población de una universidad ubicada en la ciudad de Riyadh. Emplearon un diseño pre experimental y trabajaron con estudiantes y todo el personal de la institución, incluyendo docentes, siendo un total de 3555. Se determinó que la intervención mejoró significativamente el nivel de conocimiento y prácticas sobre alimentación saludable. Los participantes pudieron conocer mejor sobre la variedad de alimentos a consumir y formas de preparación para no disminuir la calidad nutricional. Aprendieron a equilibrar el consumo de azúcar, sal, verduras, frutas, agua, y evitar el consumo excesivo de comidas poco saludables. (15)

Camelo et al. (2020). Colombia. Propusieron analizar el efecto de distintas experiencias de intervención educativa sobre la alimentación saludable en entornos laborales. Fue una revisión documental que incluyó a distintos estudios de países de Sur América. Los hallazgos sobre intervenciones en América del Sur son muy limitados en materia de alimentación saludable en entornos laborales, sin embargo; las experiencias identificadas han podido evidenciar los beneficios que generan en los trabajadores de distintas empresas, van desde la mejora de los conocimientos sobre alimentación saludable, hasta la implementación de comedores en los centros de trabajo. Finalmente, las intervenciones educativas tienen efectos positivos sobre la alimentación saludable en trabajadores y entornos laborales. (16)

Hassani et al. (2020). India. Evaluaron el efecto de un programa de educación sobre alimentación saludable para mejorar el estado nutricional de trabajadores de una empresa petroquímica. Emplearon un diseño cuasi experimental y trabajaron con 104 participantes. Se brindaron cinco talleres sobre alimentación saludable, variada y equilibrada, así como el ejercicio regular. En cuanto al conocimiento sobre alimentación saludable, los participantes del grupo de intervención mostraron diferencias significativas en comparación al grupo de control, mejorando su ingesta dietética y su estado nutricional. Se concluyó que la intervención tuvo un efecto positivo en el conocimiento y prácticas de alimentación saludable de los trabajadores, así como la mejora de la salud de los mismos participantes. (17)

Jafar et al. (2020). India. Realizaron un estudio cuyo propósito fue hallar el efecto de una intervención educativa en la mejora del conocimiento, las actitudes y las prácticas de alimentación saludable de los colaboradores de escuelas secundarias ubicadas en la ciudad de Makassar. La indagación empleó un estudio cuasi experimental donde participaron 123 docentes de 8 escuelas. La intervención duró 4 meses e incluyó la entrega de módulos de alimentación saludable. Gracias a la intervención, los participantes del grupo que lo recibió mejoraron significativamente sus conocimientos, actitudes, y prácticas de alimentación saludable. Se concluyó que la intervención educativa mejora potencialmente los conocimientos, actitudes y prácticas sobre la alimentación saludable. (18)

McCarroll et al. (2017). Nueva Zelanda. En su estudio analizaron el efecto de las intervenciones educativas de salud móvil (mHealth, realizadas mediante dispositivos móviles), sobre la alimentación saludable en población adulta. Emplearon una metodología basada en una revisión sistemática donde se estudió 107 artículos en materia de indagación. Según las evidencias, las intervenciones tienen efectos positivos pero los estudios son de baja calidad. Aparentemente los estudios enfatizan múltiples beneficios de dichas intervenciones, entre ellos la mejora de la alimentación saludable y pérdida de peso en los participantes. Sin embargo, concluyen que los estudios no son suficientes para determinar efectos positivos concluyentes. (19)

La intervención educativa se define como un programa educativo que va más allá de una estrategia, involucra una serie de actividades planeadas para contribuir a la solución de un problema específico (20). Están dirigidas a una necesidad conocida, son específicas y formales porque tienen un periodo de duración, ya sea que se expresa en semanas o meses, por supuesto se revisan periódicamente. Se concibe también como un conjunto de acciones orientadas a objetivos educativos en un contexto institucional específico, a partir de una serie de principios que lo sustentan. En tanto, una intervención educativa sobre nutrición se encamina a revertir un problema diagnosticado, por tanto; tiene como propósito informar y motivar a la población para adoptar estilos, conductas, prácticas y hábitos alimentarios. (21)

La implementación de una intervención educativa nutricional consta de cuatro etapas, mismas que fueron consideradas como dimensiones. Estas etapas son el diagnóstico, planeación, ejecución y evaluación (21). En este sentido, implementar una intervención educativa, conlleva todo un proceso, donde se debe tomar en cuenta cada una de las etapas señaladas.

La etapa de diagnóstico consiste en identificar previamente las necesidades cognitivas sobre alimentación y nutrición en los implicados del estudio: participantes, muestra. Para ello requiere la aplicación de instrumentos que permitan evaluar ya sea los hábitos alimentarios, estado nutricional, factores de riesgo nutricionales. (21)

En la etapa de planeación se elabora un plan de intervención educativa en base a una estructura propuesta, mismo que debe contener las acciones que han de ejecutarse para responder a las necesidades encontradas en la etapa anterior. Asimismo, el plan de acción de la estrategia de intervención, debe contener una matriz donde se especifiquen las actividades a ejecutar, fecha, hora y lugar según lo conciliado con los involucrados de la intervención. El desarrollo de las actividades deberá tener un máximo de una hora de duración. Cada actividad deberá responder a un objetivo. Es necesario también establecer los métodos, medios y recursos para llevar a cabo las actividades, así como los responsables de cada actividad planeada. (21)

En la etapa de ejecución se llevan a cabo las actividades planeadas para la implementación de la intervención educativa. Luego, en la Etapa de Evaluación, siendo esta la última etapa de la intervención educativa; se evalúa el logro de los objetivos propuestos en el plan de intervención. También es posible evaluar la valoración de la intervención misma por parte de los participantes.

Asimismo, la intervención se sostiene desde tres perspectivas. Desde la perspectiva filosófica, se asume la filosofía marxista, donde se habla de una concepción dialéctico-materialista que fundamenta la relevancia de los conocimientos para la contribución de solución de problemas sociales (21). Asimismo, es necesario tener en cuenta las leyes generales que rigen una sociedad, así como la naturaleza y el pensamiento. (22)

Desde la perspectiva pedagógica, desde su carácter pedagógico y metodológico, una intervención se concibe como un conjunto de actividades cuyo desarrollo es organizado por direcciones cuya finalidad es lograr una transformación de algún ámbito donde se pretende medir y alcanzar así un objetivo propuesto (21). Desde la perspectiva sociológica, una intervención educativa nutricional propicia el desarrollo de relaciones interpersonales y colectivas entre los implicados que a su vez contribuyen a mejorar su estado nutricional, hecho que se logra mediante las acciones planeadas para la mediación. (23)

La alimentación saludable, es aquella alimentación que aporta a la persona todos los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo de su organismo (24). Es decir, se trata de una alimentación sana que aporta una proporción adecuada de micronutrientes (vitaminas, minerales y antioxidantes), macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y fibra (25). Nos obstante, una persona debe alimentarse de acuerdo a sus características personales tales como sexo, edad, altura, estilo de vida, actividad física y otras condiciones. (26)

Para conseguir una alimentación saludable, se debe consumir a diario alimentos como verduras, legumbres, frutas, hortalizas, cereales, pan, papas y arroz; etc. Por tanto, los expertos en alimentación saludable, la Sociedad Española Nutrición Comunitaria (SENC) han clasificado estos y otros alimentos según su frecuencia de consumo en dos grandes grupos: consumo opcional, ocasional y moderado; y consumo variado diario. En base a esta clasificación, se han establecido las siguientes dimensiones. (27)

En el consumo opcional, ocasional y moderado, se detalla que alimentos como dulces, bollerías, grasas untables, snacks salados, carnes rojas procesadas y embutidos, bebidas alcohólicas fermentadas; deben consumirse de forma limitada (27). Esto es porque la ingesta de energía debe ser acorde con el gasto de energía, evitando así un exceso que pueda generar sobrepeso u obesidad. Asimismo, lo que comemos no debe poner en riesgo la salud de la persona, por lo que es mejor evitar el consumo excesivo de alimentos nocivos. (25)

En el consumo variado diario, se agrupan alimentos donde se incluye las magras, carnes, pescados, leche y demás productos lácteos, legumbres, frutas, verduras, hortalizas, pan, arroz, pasta, entre otros; los cuales deberán consumirse con frecuencia diaria. Especialmente, verduras y hortalizas, frutas, aceite de oliva, cereales, papas y otros; deben estar presente en las comidas principales (27). Además, se debe consumir alimentos variados, frescos y de temporada. (25)

Cabe precisar que, según la guía de alimentación elaborada por el Ministerio de Salud (MINSAs); se señala que un estilo de vida saludable incluye consumir alimentos clasificados en 7 grupos: alimentos de origen animal; lácteos; grasas; cereales, tubérculos y menestras; azúcares; frutas; y verduras. Al mismo tiempo,

se recomienda que debe evitarse la ingesta de alimentos ultra-procesados que corresponden a componentes altos en azúcar, en grasas saturadas y grasas trans, y altos en sodio. (8)

Es importante tener conocimiento sobre alimentación saludable para llevar un estilo de vida saludable (1). Por ello es necesario conocer que una alimentación saludable, no consiste en comer poco, o solo frutas y verduras, consiste más bien en consumir alimentos en cantidades adecuadas, evitando comer en exceso aquellos que pueden perjudicar o comprometer la salud (24). En este sentido, implica saber que una alimentación saludable es aquella que aporta un rango de ingesta de energía y nutrientes recomendado, resulta beneficiosa para la prevención de malnutrición y de diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. (25)

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

La indagación tuvo un enfoque cuantitativo, mismo que define como un tipo de investigación donde se recogen datos cuyo procesamiento se lleva a cabo empleando métodos y técnicas cuantitativas para la medición de las variables sometidas a estudio, cuyos resultados permitirán dar respuesta al problema planteado al inicio de la investigación. Una particularidad de este tipo de enfoque, es que se establecen hipótesis que deberán ser probadas mediante un análisis estadístico de los datos recolectados (28). Por tanto, en este estudio se emplearon métodos estadísticos para la medición respectiva de la variable dependiente.

En cuanto al tipo de investigación, fue aplicada; estos estudios son aquellos donde el investigador confronta la teoría con la realidad. Son indagaciones activas, se apoyan en la investigación básica para partir de sus aportes teóricos y posteriormente confrontarlo con la realidad. Estas indagaciones tienen por finalidad de resolver un problema social o planteamiento específico y para ello se enfoca en la búsqueda del conocimiento para su aplicación, es decir; lleva las teorías científicas a la práctica en la búsqueda de soluciones a problemáticas (28). Se precisa entonces que el estudio partió de la base teórica de la alimentación saludable que fue confrontada con la realidad, y posteriormente se verificó si la intervención educativa produjo un efecto en dicha variable.

Asimismo, la indagación tuvo un nivel explicativo, pues este tipo de investigaciones se caracterizan porque dan respuesta a las causas de un fenómeno, suceso o evento que se ha sometido a un análisis. Básicamente se trata de establecer relaciones causales entre las variables. Entonces, la finalidad de este tipo de indagación consiste en probar hipótesis causales (29). En este sentido, en la indagación se buscó establecer la relación causal entre una intervención educativa y la alimentación saludable en los trabajadores de una empresa privada, expresado de otro modo; se pretendió hallar si dicha intervención influye en la alimentación sana y equilibrada en los participantes.

En cuanto al diseño, se trabajó con un diseño experimental de tipo pre experimental. Las indagaciones que utilizan este diseño son estudios donde el investigador manipula la variable de su indagación. Esta manipulación consiste en realizar un estímulo, tratamiento o intervención, por lo que se apoya en una pre y post prueba para verificar el efecto que produce dicho estímulo o intervención (29).

### **3.2. Variables y operacionalización**

Las variables del estudio corresponden a la intervención educativa como variable independiente y el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable como variable dependiente, cada uno con sus respectivas dimensiones e indicadores. (Ver anexo N° 01)

#### **3.2.1. Variable Independiente (V<sub>x</sub>): Intervención Educativa Nutricional**

- **Definición conceptual:** Una intervención educativa nutricional es un programa que va más allá de una estrategia, involucra una serie de actividades planeadas para contribuir a la solución de un problema específico (21). Es decir, son un conjunto de acciones orientadas a objetivos educativos en un contexto institucional específico, a partir de una serie de principios que lo sustentan (20). En tanto, una intervención educativa sobre nutrición se encamina a revertir un problema diagnosticado, por tanto; tiene como propósito informar y motivar a la población para adoptar estilos, conductas, prácticas y hábitos alimentarios. (22)
- **Definición operacional:** Una intervención educativa nutricional requiere de la elaboración de un plan cuya implementación consta de cuatro etapas: Diagnóstico, donde a través del pre test se identifican las necesidades cognitivas sobre alimentación en los involucrados; Planeación, en la cual se elabora una propuesta constituida por cuatro sesiones sobre alimentación saludable con una duración total de un mes; Ejecución, donde elabora un programa de actividades y el desarrollo de cada sesión planificada; y la Evaluación, donde se evalúa el logro de los objetivos y la valoración de la intervención.

- **Dimensiones:** Esta variable se medirá a través de las etapas de implementación de la intervención educativa, lo cual corresponde al diagnóstico, planeación, ejecución y evaluación. (20)
- **Escala de medición:** de orden nominal, se calificó en aplica y no aplica.

### 3.2.2. Variable Dependiente (V<sub>y</sub>): Nivel de conocimiento sobre Alimentación Saludable

- **Definición conceptual:** La alimentación saludable es aquella alimentación que aporta a la persona todos los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo de su organismo. Es decir, se trata de una alimentación sana que aporta una proporción adecuada de micronutrientes (vitaminas, minerales y antioxidantes), macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y fibra. No obstante, una persona debe alimentarse de acuerdo a sus características personales tales como sexo, edad, altura, estilo de vida, actividad física y otras condiciones. (26)
- **Definición operacional:** Para medir la variable se empleará un cuestionario a modo de pre test y post test. Por tanto, el cuestionario será aplicado antes y después de la intervención educativa para determinar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable antes y después de la intervención.
- **Dimensiones:** La alimentación saludable tiene dos dimensiones: consumo ocasional y consumo diario. (30)
- **Escala de medición:** La escala de medición fue ordinal: Alto, Medio y Bajo.

### **3.3. Población, muestra y muestreo**

**Población:** La población de este estudio conformó un total de 100 trabajadores de la empresa Miatech International SAC.

#### **Criterios de inclusión**

- Trabajadores que pertenecen a la empresa Miatech International SAC
- Trabajadores que den su consentimiento para participar del estudio.
- Trabajadores de ambos sexos.
- Trabajadores sin ninguna patología (enfermedad física o mental).

#### **Criterios de exclusión**

- Trabajadores que no se encuentren registrados en planilla.
- Trabajadores que estén de vacaciones.
- Trabajadores que cuenten con licencia laboral.
- Trabajadores que no tengan disponibilidad para participar del estudio.

**Muestra:** Se trabajó con un total de 80 trabajadores de la empresa Miatech International SAC. Siendo dicha muestra el resultado de la fórmula de muestreo para poblaciones finitas. (Ver anexo N° 2)

**Muestreo:** Se utilizó un muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple, mismo que considera que todos los elementos tienen la probabilidad de ser elegidos para ser parte de la muestra. Entonces, los participantes de la muestra fueron seleccionados de manera aleatoria o al azar. (29)

**Unidad de análisis:** un trabajador de la empresa Miatech International SAC.

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Como técnica de recolección de datos se consideró emplear la encuesta; de acuerdo a la definición que tiene, se trata de una técnica primaria y de uso común para la obtención de datos de una muestra. Para emplear la técnica, es necesario apoyarse de un instrumento denominado cuestionario, mismo que conforma una serie de preguntas articuladas de forma coherente en base al objetivo de indagación. A su vez, los informantes son los participantes del estudio, quienes de acuerdo a su criterio y opiniones responden a las preguntas del instrumento (31).

En este sentido, el instrumento que se empleó en la investigación fue el cuestionario, dirigido a los colaboradores de la empresa Miatech International SAC y conformado por 22 preguntas sobre alimentación saludable. (Ver anexo N° 03)

Las primeras 11 preguntas corresponden a la primera dimensión “Consumo Ocasional”, el resto son de 11 preguntas corresponde a la segunda dimensión “Consumo Diario”. Cada pregunta tiene cuatro alternativas de respuesta de escala nominal. Es pertinente precisar, el instrumento fue presentado a expertos para su respectiva validación. Participaron tres jueces, quienes mediante una escala de valoración de 1 a 4, calificaron el cuestionario en base a tres criterios: Pertinencia, Relevancia y Claridad (Ver anexo N° 05). El cálculo del V-Aiken cuyo resultado fue de 0.84 y cuya valoración fue alta, permitió la consistencia de la pertinencia, relevancia y claridad de los ítems. (Ver anexo N° 06)

Luego, se analizó la confiabilidad del mismo mediante el Alfa de Cronbach. (Ver anexo N° 07)

Se precisa que también se empleó la técnica de observación, misma que consiste en observar un fenómeno, caso, objeto, u otro, con el fin de registrar su información para su posterior análisis (31). Se apoya en instrumentos como la lista de cotejo, misma que se utilizó en este estudio para registrar si las actividades que se llevarán a cabo en la intervención educativa fueron aplicables teniendo en cuenta cada dimensión: Diagnóstico, Planeación, Ejecución y Evaluación. (Ver anexo N° 04)

### **3.5. Procedimientos**

En primer lugar, se realizaron las coordinaciones necesarias con los representantes de la empresa en estudio para la programación respectiva de la aplicación del instrumento y la implementación del plan de intervención, acordando fechas y ambientes de reunión. Como acto de formalidad, se redactó y envió una solicitud de autorización dirigida al gerente general de la empresa Miatech International SAC. Posteriormente, se brindó una solicitud de consentimiento informado a los participantes del estudio para proceder con la primera encuesta (Ver anexo N° 10). Una vez que el gerente general emitió la autorización correspondiente, se llevó a cabo la recogida de datos con el apoyo del cuestionario.

Por naturaleza del estudio, primero se aplicó el pre test para diagnosticar la variable dependiente. Luego se realizó la intervención educativa, la cual fue llevada a cabo mediante charlas sobre alimentación saludable durante un mes, tiempo que permitió brindar una charla por cada semana, siendo un total de cuatro sesiones, donde cada una tuvo una duración de 30 minutos. Todas las charlas se desarrollaron en los ambientes de la empresa de estudio y se utilizaron diapositivas para explicar las temáticas seleccionadas (Ver anexo N° 13). Finalmente, se procedió a la aplicación del post test para verificar si hubo o no mejoras.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Para el análisis de datos teniendo la tabulación de las respuestas dadas por las unidades de análisis se conformó la data final, la cual fue ingresada al paquete estadístico SPSS versión 26, donde con el apoyo de la estadística descriptiva se establecieron tablas de frecuencias relativas y absolutas sumado a figuras para la comprensión de la información. Este proceso se efectuó tanto con los resultados del pre test como post test. Teniendo los resultados del antes y después de la intervención educativa, a través de la prueba Kolmogorov – Smirnov, cuyos valores arrojaron un nivel de significancia menor a 0,05, por tanto; se determinó que los datos siguen una distribución asimétrica. Debido a esto, se empleó el Test de Wilcoxon para determinar la influencia y realizar la contrastación de hipótesis y con ello resolución de los objetivos formulados.

### **3.7. Aspectos éticos**

Este estudio aplicó los siguientes principios éticos: beneficencia, no maleficencia, autonomía, justicia, respeto a las personas, consentimiento informado y confidencialidad. Respecto a la beneficencia, se toma la responsabilidad de garantizar el bienestar físico, psicológico y social del participante del estudio. Por tanto, los participantes del estudio fueron protegidos de cualquier tipo de riesgo, algún daño o trato inadecuado. La no maleficencia, al igual que el principio de beneficencia, exige la necesidad de evitar generar algún daño a los participantes de una investigación. La autonomía, consiste en reconocer la capacidad de la persona para tomar sus propias decisiones. Por tanto, exige que todas las personas sean tratados por igual como seres autónomos y con el debido respeto. (32)

En justicia, como investigador, se recluta a los participantes de manera equitativa. Asimismo, este principio prohíbe poner en riesgo a un grupo de personas para beneficiar únicamente a otro. Exige que el trato sea igual para todos, y que todos sean beneficiados por igual. Por tanto, el trato a todos los participantes fue de igual forma para todos y con respeto. En respeto a las personas; se hace referencia a los principios de autonomía y autodeterminación; reconoce la capacidad y los derechos de todas las personas para tomar sus propias decisiones. Este principio se expresa mediante el consentimiento informado, por tanto; se precisa que se respetó la decisión de los colaboradores de la empresa para dar su consentimiento de participar o no del estudio. (32)

En consentimiento informado, se precisa que está diseñado para darle a la persona la capacidad de decidir de manera voluntaria y con la información adecuada si participa o no de la investigación. Por tanto, la participación de los encuestados fue autorizada por ellos mismos y totalmente voluntaria. Y finalmente, la confidencialidad, consiste en reconocer el derecho de intercambio de información con carácter estrictamente confidencial. En este sentido, el llenado de la encuesta fue de forma anónima, resguardando la identidad de los participantes y garantizando la protección de sus datos. (32)

#### IV. RESULTADOS

**Tabla 1.** *Datos generales de los trabajadores de Miatech International SAC, 2022.*

Datos generales	f	F <sub>i</sub>	%	% Acum.
Edad				
30 a 35 años	22	22	28%	28%
36 a 40 años	20	42	25%	53%
41 a 45 años	27	69	34%	86%
46 a 50 años	11	80	14%	100%
Sexo				
Femenino	25	25	31%	31%
Masculino	55	80	69%	100%
Grado de Instrucción				
Técnico	0	0	0%	0%
Superior Completa	80	80	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 1 se observa que la muestra participante tiene una edad que oscila entre los 30 y 50 años, donde el 28% (22) tiene entre 30 a 35 años, el 25% (20) tiene entre 36 a 40 años, el 34% (27) tiene entre 41 a 45 años y el 14% (11) tiene entre 46 a 50 años; es decir, todos los trabajadores tienen edad adulta. Respecto al sexo, del total de participantes el 31% (25) corresponde a mujeres y el 69% (55) corresponde a hombres. En cuanto al grado de instrucción, el 100% (80) de participantes manifestó tener formación superior completa, es decir; todos los participantes son profesionales que cuentan con el grado de bachiller o título universitario.

**Tabla 2.** Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable de los trabajadores de Miatech International SAC, 2022 – Pre test.

Nivel de conocimiento	Bajo		Medio		Alto	
	f	%	f	%	f	%
Consumo Ocasional	44	55,0	36	45,0	0,0	0,0
Consumo Diario	51	63,7	29	36,3	0,0	0,0
Alimentación saludable	55	68,8	25	31,2	0,0	0,0

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 2 se observa que, del total de trabajadores encuestados, el 45% (44) tiene un nivel medio de conocimiento sobre alimentos de consumo ocasional y el 55% (36) tiene un nivel bajo. El 36.3% (29) tiene un nivel medio en conocimiento sobre consumo diario y el 63.7% (51) tiene un nivel bajo. El 31.3% tiene un nivel de conocimiento sobre alimentación saludable medio y el 68.8% tiene un nivel bajo.

**Tabla 3.** Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable de los trabajadores de Miatech International SAC, 2022 – Post test.

Nivel de conocimiento	Bajo		Medio		Alto	
	f	%	f	%	f	%
Consumo Ocasional	0,0	0,0	0,0	0,0	80	100,0
Consumo Diario	0,0	0,0	0,0	0,0	80	100,0
Alimentación saludable	0	0,0	0,0	0,0	80	100,0

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 3 se evidencia que el 100% (80) de los participantes ahora tiene un nivel alto en conocimiento sobre el consumo ocasional y sobre el consumo diario. Igualmente, el 100% (80) de los participantes ahora tiene un nivel de conocimiento alto en conocimiento sobre alimentación saludable.

## Contrastación de Hipótesis general

**H<sub>0</sub>:** La intervención educativa no influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en trabajadores de Miatech International SAC, 2022.

**H<sub>a</sub>:** La intervención educativa influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en trabajadores de Miatech International SAC, 2022.

Regla de decisión:

Si  $p > 0.05$  se acepta la H<sub>0</sub>

Si  $p < 0.05$  se rechaza la H<sub>0</sub>

**Tabla 4.** *Influencia de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en trabajadores de Miatech International SAC, 2022.*

	Post Test – Pre Test
Z	-16,006 <sup>b</sup>
Significancia asintótica (bilateral)	,000

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 4 se obtiene una significancia bilateral menor a 0.05 con lo cual se afirma la presencia de diferencias significativas, por ende, se afirma la influencia significativa de la intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en trabajadores de Miatech International SAC, en consecuencia, se acepta la hipótesis de investigación formulada.

## Contrastación de Hipótesis específica 1

**H<sub>0</sub>:** La intervención educativa no influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable dimensión consumo ocasional en trabajadores de Miatech International SAC 2022.

**H<sub>a</sub>:** La intervención educativa influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable dimensión consumo ocasional en trabajadores de Miatech International SAC 2022.

Si  $p > 0.05$  se acepta la  $H_0$

Si  $p < 0.05$  se rechaza la  $H_0$

**Tabla 5.** *Influencia de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre consumo ocasional en trabajadores de Miatech International SAC, 2022.*

	Post Test – Pre Test
Z	-7,82904 <sup>b</sup>
Significancia asintótica (bilateral)	,000

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 5 se obtiene una significancia bilateral menor a 0.05 con lo cual se afirma la presencia de diferencias significativas, por ende, se afirma la influencia significativa de la intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable dimensión consumo ocasional en trabajadores de Miatech International SAC, en consecuencia, se acepta la hipótesis de investigación formulada.

### **Contrastación de Hipótesis específica 2**

**$H_0$ :** La intervención educativa no influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable dimensión consumo diario en trabajadores de Miatech International SAC, 2022.

**$H_a$ :** La intervención educativa influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable dimensión consumo diario en trabajadores de Miatech International SAC, 2022.

Si  $p > 0.05$  se acepta la  $H_0$

Si  $p < 0.05$  se rechaza la  $H_0$

**Tabla 6.** *Influencia de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre consumo diario en trabajadores de Miatech International SAC, 2022.*

	Post Test – Pre Test
Z	-8,34754 <sup>b</sup>
Significancia asintótica (bilateral)	,000

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 6 se obtiene una significancia bilateral menor a 0.05 con lo cual se afirma la presencia de diferencias significativas, por ende, se afirma la influencia significativa de la intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable dimensión consumo diario en trabajadores de Miatech International SAC, en consecuencia, se acepta la hipótesis de investigación formulada.

## V. DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio evidenciaron una mejora del nivel de conocimiento en el 100% de los participantes. A diferencia de Cabezas y Carrera (2020) su intervención mejoró el nivel de conocimiento del 47.4% de los participantes hacia un nivel bueno y del 36.8% hacia un nivel excelente, tomando en cuenta que inicialmente el 78.9% presentaba un nivel deficiente. En este caso, los resultados también fueron óptimos considerando que la intervención se llevó a cabo a través de WhatsApp y Zoom durante dos semanas. No obstante, los resultados positivos pueden ser explicados porque no solo se enviaron mensajes y videos sobre alimentación saludable, también se brindaron consultas nutricionales vía WhatsApp.

A comparación de Alzaben et al. (2021) su estudio fue de mayor envergadura, pues la intervención fue una iniciativa nacional. Su población estuvo conformada por 3555 participantes entre estudiantes y todo el personal de una universidad, se trata de una muestra mucho más grande que la que se tuvo en esta investigación (15). Tras realizar la intervención, encontraron que las puntuaciones de conocimiento difieren significativamente entre docentes y estudiantes, las diferencias después de la intervención se observan mayormente en estudiantes, mientras que para los docentes no se evidencia mucha variación. Los hallazgos podrían explicarse porque los docentes alcanzan puntuaciones altas desde antes de la intervención, por lo tanto; no se evidencia alguna diferencia significativa después.

Mientras tanto, el estudio de Hassani et al. (2020), se asemeja en resultados ya que encontraron que el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los participantes mejoró en un porcentaje superior al 50% e igualmente demostró que la mejora de conocimientos también garantiza en cierta medida una buena alimentación (17). Esto podría deberse a que se trata de trabajadores con dislipidemia, considerando que la intervención tuvo una duración de tres meses, tiempo en el que se brindaron cinco talleres educativos sobre alimentación y estilo de vida saludable, así como talleres de ejercicio regular con mensajes educativos. Además, la intervención fue apoyada por un nutricionista que fue educado por un especialista en educación para la salud y así desarrollar los talleres educativos.

Los resultados también se asemejan a los que obtuvieron Jafar et al. (2020), quienes también demostraron que realizar una intervención educativa mejora el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, así como las prácticas y actitudes (18). Esto puede ser explicado debido a que el 100% de los participantes corresponden a docentes de educación secundaria, considerando una intervención cuya duración fue de cuatro meses. Se trata de una intervención apoyada en cuatro reuniones mensuales de seminarios, poster de actividad física y folletos desarrollados por el Ministerio de Salud de la República de Indonesia.

Mientras tanto, a través de una revisión sistemática McCarroll et al. (2017) determinaron que los estudios analizados no son suficientes para establecer efectos positivos concluyentes de intervenciones en la alimentación saludable (19). Es posible afirmar que las intervenciones educativas influyen en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en la población; pero no es posible que siempre tenga efecto en la adopción de prácticas y hábitos de alimentación sana. Esto es porque el consumo podría verse determinado por varios factores, como nivel de ingreso, nivel de instrucción, actitudes, entre otros. Por ejemplo, los estudios sobre ingesta energética, han demostrado que las personas sí saben lo que deben de comer para garantizar una sana alimentación, pero no lo hacen.

Finalmente, un aporte valioso del estudio fue el análisis en un escenario de post pandemia, donde los resultados antes de la intervención, demostraron que la población carece de conocimiento sobre alimentación saludable, datos similares a los de Padilla y Wong (2020), pues también abordaron el periodo de post pandemia; aunque se enfocaron solo en el consumo de alimentos fortalecedores del sistema inmunológico para la prevención del COVID – 19, demostraron que mejorar los conocimientos de los trabajadores sobre alimentación saludable, mejora sus prácticas y estilo de vida. Por ello, se identifica la necesidad de ejecutar intervenciones educativas sobre el tema, ya que se ha demostrado sus efectos positivos en varios aspectos.

## **VI. CONCLUSIONES**

1. La intervención educativa influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en trabajadores de Miatech International SAC, 2022.
2. La intervención educativa influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable dimensión consumo ocasional en trabajadores de Miatech International SAC, 2022.
3. La intervención educativa influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable dimensión consumo diario en trabajadores de Miatech International SAC, 2022.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- Se aconseja a la empresa Miatech International SAC la implementación de talleres adicionales sobre alimentación saludable para reforzar el nivel de conocimiento en todos los trabajadores, concientizar y contribuir a su salud y bienestar. Con ello, se fomentará actitudes, hábitos y prácticas de alimentación equilibrada y saludable que coadyuvaran a garantizar el buen estado físico y emocional de cada uno de los colaboradores permitiendo cumplir con eficacia las actividades y/o funciones a las que están sujetos según el rol o cargo que desempeñan.
- Se recomienda a las universidades la integración de convenios con otras instituciones, ya sean privadas o públicas; para promover el desarrollo de intervenciones educativas sobre alimentos de consumo ocasional para una alimentación saludable desde la actuación de los estudiantes que reafirmen su efectividad a nivel de conocimiento, actitudes y hábitos alimentarios. En ese sentido, el gobierno puede ser un actor clave implementando programas educativos desde los centros de salud para promover la alimentación saludable en la población adulta que labora en instituciones públicas y privadas; igualmente en el resto de la población.
- Se sugiere a las demás empresas la implementación de programas educativos sobre alimentos de consumo diario para una alimentación saludable en el ambiente de trabajo para que sus trabajadores gocen de buena salud, se mantengan motivados y productivos, reduciendo el riesgo de distintos tipos de enfermedades no transmisibles, lo cual permite la minimización de costos en materia de cuidado y salud, así como la existencia de la paralización de operaciones o perjuicio del funcionamiento de la empresa a razón de la presencia de ello.

## REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud [OMS]. Alimentación sana. [Online].; 2018 [cited 2022 marzo 22. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/healthy-diet>.
2. Organización Mundial de la Salud [OMS]. La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos. [Online].; 2021 [cited 2022 marzo 22. Available from: <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>.
3. Murimi M, Moyeda-Carabaza A, Nguyen B, Saha S, Amin R, Njike V. Factors that contribute to effective nutrition education interventions in children: a systematic review. *Nutrition Reviews*. 2018 Agosto; 76(8): p. 553–580.
4. Jayawardena R, Misra A. Balanced diet is a major casualty in COVID-19. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*. 2020 julio; 14(5): p. 1085–1086.
5. Agencia de Cooperación Internacional del Japón [JICA]. Comer sano es vivir sano: la nutrición protege la vida de las personas: Cumbre sobre Nutrición para el Crecimiento 2021 en Tokio. [Online].; 2021 [cited 2022 marzo 22. Available from: [https://www.jica.go.jp/spanish/news/field/2021/211216\\_01.html](https://www.jica.go.jp/spanish/news/field/2021/211216_01.html).
6. Kovalskys I, Fisberg M, Gómez G, Pareja R, Yépez M, Cortés L, et al. Energy intake and food sources of eight Latin American countries: results from the Latin American Study of Nutrition and Health (ELANS). *Public Health Nutrition*. 2018 Octubre; 21(14): p. 2535-2547.
7. Diario Gestión. FAO: siete de cada diez distritos en Perú registran problemas de inseguridad alimentaria. [Online].; 2021. Available from: <https://gestion.pe/economia/fao-siete-de-cada-diez-distritos-en-peru-registra-problemas-de-inseguridad-alimentaria>

[noticia/#:~:text=Seg%C3%BAAn%20su%20%C3%BAltimo%20informe%20%E2%80%9CEI,peruanos%20entre%20el%202018%2D2020.](#)

8. Lázaro M, Domínguez C. Guías Alimentarias para la Población Peruana. [Online].; 2019 [cited 2022 marzo 22. Available from: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/guias-alimentarias>.
9. Ipsos. Alimentación y vida saludable en Lima. [Online].; 2019. Available from: <https://www.ipsos.com/es-pe/alimentacion-y-vida-saludable-en-lima>.
10. Padilla G, Wong P. Efecto de una intervención nutricional online, sobre el consumo de alimentos que fortalecen el sistema inmunológico, durante el periodo de confinamiento por COVID-19, 2020. Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Nutrición. Lima, Perú: Universidad César Vallejo, Repositorio Digital Institucional; 2020.
11. Cabezas J, Carrera J. Efecto de una intervención nutricional online sobre el nivel de conocimiento de la pirámide alimentaria mediterránea en el periodo de cuarentena por Covid-19, en trabajadores de las aldeas infantiles SOS–Zárate, San Juan de Lurigancho–2020. Tesis para obtener el título profesional de Licenciado en Nutrición. Lima, Perú: Universidad César Vallejo; 2020 Agosto.
12. Cervantes M. Intervención educativa sobre alimentación saludable en padres con niños de 10 a 12 años I. E. P. Apóstol Santiago Ugel 02 San Martín de Porres, 2019. Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Enfermería. Lima, Perú: Universidad César Vallejo, Repositorio Institucional; 2019.
13. Sánchez A. Efectos de un Programa Educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar. Centro de Salud Santa Rosa- Río Seco. 2017. Tesis para obtener el grado académico de Maestra en Gestión de los Servicios de la Salud. Trujillo, Perú: Universidad César Vallejo, Repositorio Institucional; 2018.
14. Villanueva E. Efecto de una intervención educativa de enfermería en el conocimiento sobre alimentación saludable en madres de niños de 3 a 5 años

en la Institución Educativa “San Roquito Kids” Los Olivos 2017. Tesis. Lima, Perú: Universidad César Vallejo, Repositorio Institucional; 2017.

15. Alzaben A, Alnashwan N, Alatr A, Alneghamshi N, Alhashem A. Effectiveness of a nutrition education and intervention programme on nutrition knowledge and dietary practice among Princess Nourah Bint Abdulrahman University's population. *Public Health Nutrition*. 2021 Febrero; 24(7): p. 1854-1860.
16. Camelo L, Piñero G, Chaves L. Fomento de alimentación laboral saludable en América del Sur. *Revista Científica Ciencia Médica*. 2020 Mayo; 23(1): p. 61-68.
17. Hassani B, Amani R, Haghhighizadeh M, Araban M. A priority oriented nutrition education program to improve nutritional and cardiometabolic status in the workplace: a randomized field trial. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*. 2020 Febrero; 15(1): p. 1-9.
18. Jafar N, Hasan N, Hadju V, Thaha R, Arundhana A. Improved Knowledge, Attitudes, and Practices of Balanced Nutrition after Educational Intervention Based on the Self-determination Theory: An Intervention Study in Senior School Teachers in Makassar City. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*. 2020 Mayo; 8(1): p. 228-235.
19. McCarroll R, Eyles H, Mhurchu C. Effectiveness of mobile health (mHealth) interventions for promoting healthy eating in adults: A systematic review. *Preventive Medicine*. 2017 Septiembre; 105(1): p. 156-168.
20. Burgo O, León J, Cáceres M, Pérez C, Espinoza E. Algunas reflexiones sobre investigación e intervención educativa. *Revista Cubana de Medicina Militar*. 2019 Mayo; 48(2): p. 316-330.
21. Vásquez-Giler Y, Carrillo-Farnés O. Estrategia de intervención nutricional educativa desde la universidad ecuatoriana a la comunidad. *Estudios del Desarrollo Social*. 2019 Octubre; 7(3): p. 1-13.

22. Nimmagadda S, Gopalakrishnan L, Avula R, Dhar D, Diamond-Smith N, Fernald L, et al. Effects of an mHealth intervention for community health workers on maternal and child nutrition and health service delivery in India: protocol for a quasi-experimental mixed-methods evaluation. *BMJ Open*. 2019 Febrero; 9(3): p. 1-10.
23. López-Contreras I, Vilchis-Gil J, Klünder-Klünder M, Villalpando-Carrión S, Flores-Huerta S. Dietary habits and metabolic response improve in obese children whose mothers received an intervention to promote healthy eating: randomized clinical trial. *BMC Public Health*. 2020 Agosto; 20(1): p. 1-10.
24. Burgos E, Cañadas V, Eguiluz E, Gómez B, Hellín D, Hildago L, et al. *Alimentación equilibrada*. 1st ed. Murcia: ARAN EDICIONES, S.A.; 2019.
25. Lim S. Eating a Balanced Diet: A Healthy Life through a Balanced Diet in the Age of Longevity. *Journal of Obesity & Metabolic Syndrome*. 2018; 27(1): p. 39-45.
26. Amengual A. Dieta equilibrada. [Online].; 2019 [cited 2022 marzo 24. Available from: <https://www.centrojuliafarre.es/dietas/dieta-equilibrada/#:~:text=La%20dieta%20equilibrada%20es%20aquella,funcionamiento%20%C3%B3ptimo%20de%20nuestro%20organismo.>
27. Aranceta J, Blay G, Carrillo L, Fernández J, Garaulet M, Gil A, et al. *Guía de la alimentación saludable para atención primaria y colectivos ciudadanos* Sociedad Española de Nutrición Comunitaria , editor. Barcelona: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC); 2018.
28. Ñaupas H, Valdivia M, Palacios J, Romero H. *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis* Bogotá, Colombia: Ediciones de la U; 2018.
29. Cabezas E, Andrade D, Torres J. *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Primera edición electrónica ed. Aguirre DA, editor. Sangolquí, Ecuador: Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE; 2018.

30. Dapcich V, Salvador G, Ribas L, Pérez C, Aranceta J, Serra L. Guía de la alimentación saludable Guía de la alimentación saludable Comunitaria SEdN, editor. Barcelona: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria; 2004.
31. Gallardo E. Metodología de la Investigación. Primera edición ed. Gallardo Echenique , Córdova Solís , editors. Huancayo-Perú: Universidad Continental; 2017.
32. Alvarez P. Ética e investigación. Boletín Redipe. 2018 Febrero; 7(2): p. 122-149.
33. León K, Arguello J. Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes. [Online].; 2020 [cited 2022 marzo 22]. Available from: <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>.
34. Dehadri T, Dehdari L. The Effect of a Short Message-Based Nutrition Education Intervention on Employees' Knowledge and Practice in Terms of Adopting the Methods of Inhibition of Polycyclic Aromatic Hydrocarbons Formation in the Cooked Meat. Polycyclic Aromatic Compounds. 2020 Abril; 1(1)
35. Sakaguchi K, Takemi Y, Hayashi F, Koiwai K, Nakamura M. Effect of workplace dietary intervention on salt intake and sodium-to-potassium ratio of Japanese employees: A quasi-experimental study. Journal of Occupational Health. 2021 Noviembre ; 63(1): p. 1-12.
36. Eze N, Maduabum F, Onyeke N, Anyaegunam N, Ayogu C, Ezeanwu B, et al. Awareness of food nutritive value and eating practices among Nigerian bank workers. Medicine. 2017 marzo; 96(10): p. 1-6.
37. Galecio A, Tarqui C. Impacto de una intervención educativa sobre la reducción del sobrepeso y obesidad en trabajadores administrativos de una empresa privada de Lima-Peru / Impact of an intervention educative on the reduction of overweight and obesity in administrative worker. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria. 2018 Septiembre; 38(3): p. 80-84.

38. Castillo S. Efecto de una intervención nutricional vía WhatsApp en la variación de indicadores antropométricos de adultos con sobrepeso y obesidad de la Compañía de Bomberos Garibaldi -2019. Tesis para obtener el título profesional de Licenciado en Nutrición. Lima, Perú: Universidad César Vallejo, Repositorio Digital Institucional ; 2019.
39. Guillen G. Efecto de la intervención educativa en los hábitos alimentarios en adultos que acuden al servicio de nutrición, Los Olivos, 2021 . Tesis para obtener el grado académico de: doctora en educación. Lima, Perú: Universidad César Vallejo, Repositorio Digital Institucional; 2021.
40. Bursać D, Brdar D, Fabečić P, Barba F, Lorenzo J, Putnik P. Chapter 2 - Strategies to achieve a healthy and balanced diet: fruits and vegetables as a natural source of bioactive compounds. Academic Press. 2020; 1(1): p. 51-88.
41. Zeynalzadeh F, Dehdari T, Abolghasemi J, Amiri F, Vasheghani-Farahani A. The effect of a nutrition education intervention on knowledge, attitude, and intake of foods high in fats in women. Journal of Education and Health Promotion. 2021 junio; 10: p. 1-6.
42. Tam R, Beck K, Manore M, Gifford J, Flood V, O'Connor H. Effectiveness of Education Interventions Designed to Improve Nutrition Knowledge in Athletes: A Systematic Review. Sports Medicine. 2019 Agosto; 49(1): p. 1769–1786.
43. Ríos C. Come comida real: Una guía para transformar tu alimentación y tu salud Sevilla, España: Ediciones Paidós Ibérica; 2019.
44. Lima J, Costa S, Brandão T, Rocha A. Food Consumption Determinants and Barriers for Healthy Eating at the Workplace—A University Setting †. Foods. 2021 Marzo; 10(4): p. 1-13.
45. Rachmah Q, Martiana , Mulyono , Paskarini I, Dwiyanti E, Widajati N, et al. The effectiveness of nutrition and health intervention in workplace setting: A systematic review. Journal of Public Health Research. 2021 Noviembre; 11(1): p. 1-8.

46. Hernández-Sampieri R, Mendoza C. Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Primera edición ed. México: McGraw-Hill Interamericana Editores; 2018.
47. Sánchez S. Duda resuelta: ¿Cuántos huevos puedo comer al día? [Online].; 2022 [cited 2022 marzo 22. Available from: <https://buscandorespuestas.lne.es/salud/pueden-comerse-varios-huevos-al-dia/#:~:text=La%20cuesti%C3%B3n%20es%20que%20las,que%20incluso%20pueden%20comerse%20diariamente.>

## ANEXOS

### ANEXO N°01: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>Intervención Educativa</b>	Una intervención educativa es un programa involucra una serie de actividades planeadas para contribuir a la solución de un problema específico. (21)	La implementación de una intervención educativa consta de cuatro etapas: Diagnóstico; Planeación; Ejecución; y la Evaluación. (21)	<b>Diagnóstico</b>	Identificación de necesidades cognitivas sobre alimentación saludable en los involucrados	Escala Nominal  Aplica No aplica
			<b>Planeación</b>	Elaboración de un plan de intervención educativa	
			<b>Ejecución</b>	Desarrollo de actividades contenidas en el plan de intervención educativa	
			<b>Evaluación</b>	Evaluación del logro de los objetivos y la valoración de la intervención	
<b>Nivel de Conocimiento sobre Alimentación saludable</b>	La alimentación saludable es aquella alimentación que aporta a la persona todos los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo de su organismo. (26)	La alimentación saludable se basa en consumo opcional, ocasional y moderado de grasas, dulces, bebidas refrescantes, helados, carnes rojas, embutidos; así como en el consumo variado diario de pescados y mariscos, carnes magras, huevos, legumbres, frutos secos, lácteos, frutas, verduras, hortalizas, cereales, agua, etc. (30)	<b>Consumo ocasional</b>	Consumo de Carnes rojas procesadas y embutidos Consumo de Grasas untables Consumo de Azúcar y productos azucarados Consumo de Sal y snacks salados Consumo de Bollería, pastelería, productos azucarados, chucherías y helados Consumo de Bebidas alcohólicas fermentadas	Escala Ordinal  Alto Medio Bajo
			<b>Consumo diario</b>	Consumo de Pescados y mariscos Consumo de Carnes blancas Consumo de Huevos Consumo de Legumbres Consumo de Frutos secos Consumo de Lácteos Consumo de Aceite de oliva virgen extra Consumo de Verduras y hortalizas Consumo de Frutas Consumo de Cereales, patatas, leguminosas tiernas Consumo de Agua y otros líquidos	

## ANEXO N° 02: CÁLCULO DE LA MUESTRA

Para determinar la muestra se ha considerado utilizar el muestreo aleatorio simple, utilizando la siguiente fórmula para el cálculo respectivo.

$$n = \frac{Z^2 \cdot N \cdot p \cdot q}{E^2(N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde:

n=muestra

N=población=100

Z=nivel de confianza 1,96

E=resto de confianza 0,05

p=certeza 0,5

q=error 0,5

Entonces:

$$n = \frac{(196)^2(100)(0,5)(0,5)}{(0,05)^2(100 - 1) + (196)^2(0,5)(0,5)}$$

$$n = 79.51$$

$$n = 80$$

## ANEXO N° 03: INSTRUMENTO 1

### CUESTIONARIO DE NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

#### PRESENTACIÓN

Estimado señor(a), soy estudiante de la Universidad César Vallejo; el presente instrumento tiene como objetivo determinar la influencia de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable. Para ello se le pide su colaboración para el llenado del instrumento, garantizando el uso correcto de la información proporcionada y el anonimato de los datos recabados.

**Instrucciones:** A continuación, se precisan las alternativas de respuesta, donde deberá marcar la que mejor se ciñe a su opinión, con un aspa (X).

#### DATOS GENERALES

Fecha: \_\_/\_\_/\_\_      Edad: \_\_\_\_\_      Sexo: Hombre       Mujer

Grado de instrucción: \_\_\_\_\_

#### PREGUNTAS

##### DIMENSIÓN 1: CONSUMO OCASIONAL

1. **¿Qué tipo de carnes recomiendan los expertos para una alimentación saludable?**
  - a) Se debe evitar el consumo de carnes
  - b) Carnes rojas y derivados cárnicos (embutidos, salchichas, preparados cárnicos, etc.)
  - c) Carnes magras
  - d) Todo tipo de carnes procesadas
2. **¿Qué opinan los expertos sobre las carnes rojas, carnes procesadas y embutidos?**
  - a) Las carnes rojas son más saludables que las carnes blancas
  - b) Aportan gran cantidad de grasas saturadas
  - c) Recomiendan comer todo tipo de carnes procesadas
  - d) Evitar el consumo de carne.
3. **¿Qué opinan los expertos sobre el consumo de grasas untables (margarinas y otros)?**
  - a) Su consumo NO debe ser limitado
  - b) Contienen grasas saturadas
  - c) La margarina y otros untables se deben consumir todos los días
  - d) Se debe consumir solo en el desayuno.
4. **Según lo recomendado por los especialistas, ¿Cuántas veces a la semana debe consumir mantequilla o margarina?**
  - a) Su consumo es recomendable
  - b) Una a dos veces
  - c) Máximo tres veces
  - d) Todas las mañanas
5. **Según las recomendaciones de los especialistas en nutrición ¿Cuántas cucharaditas de azúcar al día se debe consumir?**
  - a) Su consumo no es recomendable
  - b) 50 gramos, equivalente a 12 cucharadas
  - c) 25 gramos, equivalente a 6 cucharaditas
  - d) 36 gramos, equivalente a 9 cucharaditas, sin incluir azúcares presentes en frutas y verduras
6. **¿Qué recomiendan los expertos sobre el consumo de sal?**
  - a) Es preferible eliminar el consumo de sal
  - b) Una cucharadita al día
  - c) Dos cucharaditas al día
  - d) Tres cucharaditas al día

**7. ¿Qué opinan los expertos sobre los snacks salados?**

- a) Los snacks salados son mejor opción que los dulces
- b) No pasa nada si consumo snacks de papas fritas
- c) Según el grado de actividad física, es posible su consumo diario
- d) Es preferible limitar su consumo

**8. ¿Qué opinan los expertos sobre el consumo de bollerías y pasteles?**

- a) Las bollerías y pasteles son nutritivos.
- b) Aumentan el riesgo de diabetes y otras enfermedades.
- c) Su consumo regular aporta vitaminas.
- d) El consumo de pasteles produce hiperactividad.

**9. ¿Qué recomiendan los especialistas sobre el consumo de gaseosas ya sean azucarados o en su versión light o cero?**

- a) Se debe evitar su consumo de ambos
- b) Se recomienda evitar los refrescos azucarados y optar por su versión light o cero
- c) Se recomienda eliminar el consumo de azúcar en los refrescos
- d) Ninguna de las anteriores

## **DIMENSIÓN 2: CONSUMO DIARIO**

**12. Los pescados son ricos en:**

- a) Proteínas
- b) Ácidos grasos poliinsaturados omega-3
- c) Vitamina A
- d) Vitamina A y D

**13. ¿Qué tipo de carnes es más recomendable?**

- a) Carnes rojas; carne pollo, cuy y conejo.
- b) Carnes rojas; carne de res.
- c) Carnes blancas; carne de pollo, pavo y/o conejo.
- d) Carnes blancas; carne de res.

**10. ¿Con qué frecuencia recomiendan los expertos sobre el consumo de vino y cerveza en mujeres?**

- a) Más de 2 copa de vino al día
- b) Más 2 botellines de cerveza al día
- c) Máximo 1 copa y media de vino al día
- d) Dos copas de vino y un botellín de cerveza al día.

**11. ¿Con qué frecuencia recomiendan los expertos sobre el consumo de vino y cerveza en hombres?**

- a) Más de 2 copas de vino al día
- b) Más 2 botellines de cerveza al día
- c) Máximo 2 copas de vino o dos botellines de cerveza al día
- d) Una copa de vino y dos botellines de cerveza al día

**14. ¿Cuántos huevos recomiendan consumir los especialistas? ¿Con qué frecuencia?**

- a) De 3 a 5 huevos por semana
- b) Menos de 3 huevos por semana
- c) Menos de 3 huevos por semana, solo la clara
- d) Su consumo diario no es recomendable

**15. ¿Cuántas raciones de legumbres (las arvejas, los garbanzos, las habas y las lentejas) se recomienda consumir semanalmente?**

- a) Al menos 1 a 2 raciones
- b) Al menos 2 a 3 raciones
- c) Su consumo NO es bueno
- d) Al menos 2 a 4 raciones

**16. ¿Qué cantidad de frutos secos (nueces, almendras, maní, avellanas, pistachos, piñones) se recomienda consumir semanalmente?**

- a) Un puñado, con azúcar y sin sal
- b) Dos puñaditos, con azúcar y sin sal
- c) Tres puñaditos, sin azúcar y sin sal
- d) Cuatro puñaditos, sin azúcar

**17. ¿Por qué se recomienda el consumo de lácteos (leche, leches fermentadas y yogur, quesos frescos y tiernos, etc.)?**

- a) Porque son indispensables en el desayuno.
- b) Porque son una excelente fuente de calcio.
- c) Porque ayuda a mantener los dientes blancos.
- d) Porque están en el grupo de los probióticos.

**18. De preferencia ¿Qué tipo de aceite se recomienda consumir?**

- a) Aceite de la mejor marca
- b) Aceite vegetal
- c) Aceite más claro
- d) Aceite de oliva virgen extra

**19. Respecto a las verduras y hortalizas, la mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es tomarlas en:**

- a) En crudo, solas o en ensalada.
- b) En guisos.
- c) En sopas o purés.
- d) En cocido.

**20. Según los expertos, es recomendable el consumo de frutas preferente:**

- a) En zumos.
- b) Enteras.
- c) Sin pepa, porque contiene amigdalina.
- d) Sin cáscara.

**21. ¿Qué opinan los expertos del consumo de cereales (trigo, maíz, arroz, avena y centeno) y alimentos elaborados de grano entero (pasta, arroz, pan, harinas)?**

- a) Es preferible eliminar el consumo de pan.
- b) Es preferible consumir cereales, pan, pastas; en sus versiones integrales
- c) Es preferible eliminar el consumo de arroz.
- d) El arroz engorda.

**22. ¿Qué cantidad de agua se recomienda tomar al día?**

- a) De 3 a 4 vasos.
- b) De 4 a 6 vasos.
- c) De 6 a 8 vasos.
- d) De 8 a 10 vasos.

***¡Gracias por completar el cuestionario!***

## ANEXO N° 04: INSTRUMENTO 2

### LISTA DE COTEJO

#### PRESENTACIÓN

El presente instrumento será empleado para evaluar la intervención educativa que se pretende ejecutar como parte del estudio denominado “Influencia de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en trabajadores de Miatech International SAC 2022”.

**Instrucciones:** A continuación, se precisan las actividades que se llevarán a cabo por dimensión, donde se deberá marcar según corresponda (X).

INTERVENCIÓN EDUCATIVA		APLICA	NO APLICA
<b>DIMENSIÓN 1</b>			
<b>Diagnóstico</b>	Identificación de necesidades cognitivas sobre alimentación saludable en los involucrados		
<b>DIMENSIÓN 2</b>			
<b>Planeación</b>	Elaboración de un plan de intervención educativa		
<b>DIMENSIÓN 3</b>			
<b>Ejecución</b>	Dar a conocer sobre Alimentación saludable		
	Aporte nutricional de los alimentos		
	Grupo de Alimentos y tamaño de raciones para una alimentación saludable		
	Consejos prácticos para una alimentación saludable		
<b>DIMENSIÓN 4</b>			
<b>Evaluación</b>	Evaluación del logro de los objetivos y la valoración de la intervención		

# ANEXO N° 05: CERTIFICADOS DE VALIDEZ DEL CUESTIONARIO

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Nivel de Conocimiento sobre Alimentación saludable**

Observaciones: \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:    **Aplicable** [ x ]    **Aplicable después de corregir** [ ]    **No aplicable** [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: **KAREN QUIROZ CORNEJO**.    DNI: 40277208

Celular: 981560054 Especialidad del validador: **Mg Nutricionista.**

12 de mayo de 2022

*Karen Quiroz Cornejo*

Quiroz Cornejo Karen  
Firma del Experto Informante.  
Nutricionista

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Nivel de Conocimiento sobre Alimentación saludable.**

Observaciones: \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:    **Aplicable** [ X ]    **Aplicable después de corregir** [ ]    **No aplicable** [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: **JOSE MANUEL DORA MOSCOSO**.    DNI: 45457404    Celular: 982012264.

Especialidad del validador: Mg: **MAESTRO EN GESTION DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD Y ESPECIALISTA EN NUTRICION CLINICA**

04 de mayo del 2022

*Jose Manuel Dora Moscoso*

Lic. José M. Dora Moscoso  
NUTRICIONISTA  
CMP: 5192

Apellidos y nombre  
Firma del Experto Informante.  
Especialidad.

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Nivel de Conocimiento sobre Alimentación saludable**

Observaciones: \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:    **Aplicable** [ x „ ]    **Aplicable después de corregir** [ ]    **No aplicable** [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: **YOLANDA SOLORIZANO SEVILLANO**

DNI: 15750568    Celular: 977161854

Especialidad del validador: **MAESTRA EN GESTION DE LOS SERVICIOS DE SALUD.**

09 de Mayo de 2022

*Yolanda Solórzano Sevillano*

LIC. YOLANDA JUSTINA SOLORIZANO SEVILLANO  
NUTRICIONISTA CMP 2902  
JEFA DEL SERVICIO DE NUTRICION

YOLANDA SOLORIZANO SEVILLANO  
Firma del Experto Informante.  
Nutrición Clínica

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**ANEXO N° 06: VALIDEZ DEL CUESTIONARIO DE NIVEL DE CONOCIMIENTO  
SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE – CÁLCULO DEL V AIKEN**

ITEMS	PERTINENCIA			RELEVANCIA			CLARIDAD			PROMEDIO POR ITEM
	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	V AIKEN
1	0.67	0.67	1.00	0.67	1.00	1.00	0.67	1.00	1.00	<b>0.85</b>
2	0.67	0.67	1.00	0.67	1.00	1.00	0.67	1.00	1.00	<b>0.85</b>
3	0.67	0.67	1.00	0.67	1.00	1.00	0.67	1.00	1.00	<b>0.85</b>
4	0.67	0.67	0.67	0.67	1.00	0.67	0.67	1.00	0.67	<b>0.74</b>
5	0.67	0.67	1.00	0.67	1.00	1.00	0.67	1.00	1.00	<b>0.85</b>
6	0.67	0.67	1.00	0.67	1.00	1.00	0.67	1.00	1.00	<b>0.85</b>
7	0.67	0.67	1.00	0.67	1.00	1.00	0.67	1.00	1.00	<b>0.85</b>
8	0.67	0.67	1.00	0.67	1.00	1.00	0.67	1.00	1.00	<b>0.85</b>
9	0.67	0.67	1.00	0.67	1.00	1.00	0.67	1.00	1.00	<b>0.85</b>
10	0.67	0.67	1.00	0.67	1.00	1.00	0.67	1.00	1.00	<b>0.85</b>
11	0.67	0.67	1.00	0.67	1.00	1.00	0.67	1.00	1.00	<b>0.85</b>
12	0.67	0.67	1.00	0.67	1.00	1.00	0.67	1.00	1.00	<b>0.85</b>
13	0.67	0.67	1.00	0.67	1.00	1.00	0.67	1.00	1.00	<b>0.85</b>
14	0.67	0.67	1.00	0.67	1.00	1.00	0.67	1.00	1.00	<b>0.85</b>
15	0.67	0.67	1.00	0.67	1.00	1.00	0.67	1.00	1.00	<b>0.85</b>
16	0.67	0.67	1.00	0.67	1.00	1.00	0.67	1.00	1.00	<b>0.85</b>
17	0.67	0.67	1.00	0.67	1.00	1.00	0.67	1.00	1.00	<b>0.85</b>
18	0.67	0.67	1.00	0.67	1.00	1.00	0.67	1.00	1.00	<b>0.85</b>
19	0.67	0.67	1.00	0.67	1.00	1.00	0.67	1.00	1.00	<b>0.85</b>
20	0.67	0.67	1.00	0.67	1.00	1.00	0.67	1.00	1.00	<b>0.85</b>
21	0.67	0.67	0.67	0.67	1.00	0.67	0.67	1.00	0.67	<b>0.74</b>
22	0.67	0.67	1.00	0.67	1.00	1.00	0.67	1.00	1.00	<b>0.85</b>
<b>PROMEDIO</b>	<b>0.8</b>			<b>0.9</b>			<b>0.9</b>			<b>0.84</b>
<b>PROMEDIO GENERAL</b>										

**INTERPRETACIÓN:**

De acuerdo al método de Validación de expertos, por medio de la técnica V-Aiken, se obtuvo un valor de 0.84 obteniendo la calificación de "muy alta", demostrando la validez del instrumento. Así mismo, la participación de los tres expertos permitió calificar en una escala de 1 a 4 los 22 ítems del instrumento elaborado, obteniendo 0.8, 0.9 y 0.9, como valores dentro de los criterios de pertinencia, relevancia y claridad respectivamente.

Rangos magnitud
<b>0.81 a 1.00 Muy alta</b>
0.61 a 0.80 Alta
0.41 a 0.60 Moderada
0.21 a 0.40 Baja
0.01 a 0.20 Muy baja

## ANEXO N° 07: PRUEBA DE FIABILIDAD DEL CUESTIONARIO.

Estadísticas de total de elemento				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Ítem1	57,4583	104,607	,313	,848
Ítem2	57,0833	111,210	-,041	,866
Ítem3	57,5000	98,435	,679	,835
Ítem4	57,6250	99,201	,707	,835
Ítem5	57,8750	100,984	,399	,846
Ítem6	58,1250	100,723	,590	,839
Ítem7	56,1667	111,623	,000	,852
Ítem8	57,1250	102,201	,417	,845
Ítem9	58,1250	98,462	,513	,840
Ítem10	57,3750	103,897	,361	,847
Ítem11	56,6250	106,245	,297	,848
Ítem12	58,1667	105,536	,417	,845
Ítem13	57,2917	101,694	,354	,848
Ítem14	57,7500	96,109	,570	,838
Ítem15	57,3333	101,014	,474	,842
Ítem16	57,3333	101,623	,442	,844
Ítem17	57,1667	100,928	,428	,844
Ítem18	56,5000	108,783	,142	,853
Ítem19	58,0833	97,645	,487	,842
Ítem20	57,8750	102,462	,796	,838
Ítem21	57,7500	97,413	,690	,834
Ítem22	57,1667	102,667	,382	,846

### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	24	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	24	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,851	22

### INTERPRETACIÓN:

De acuerdo al coeficiente de Alfa se obtuvo un valor de 0.851, con una prueba piloto conformada por 24 unidades de estudio, con lo cual se califica mayor a 0.7, por lo que el instrumento tiene consistencia interna, afirmando su aplicación.

## ANEXO N° 08: CERTIFICADOS DE VALIDEZ DE LA LISTA DE COTEJO

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Certificado de validez de contenido del plan de intervención educativa sobre alimentación saludable**

Observaciones: .....

Opinión de aplicabilidad:   Aplicable [ x ]   Aplicable después de corregir [ ]   No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Karen Quiroz Cornejo DNI: 40277208 Celular: 981560054

Especialidad del validador: Nutricionista

02 de mayo del 2022



Quiroz Cornejo Karen  
Firma del Experto Informante.

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto técnico formulado.  
<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Certificado de validez de contenido del plan de intervención educativa sobre alimentación saludable./**

Observaciones: .....

Opinión de aplicabilidad:   Aplicable [ x ]   Aplicable después de corregir [ ]   No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: ...YOLANDA SOLORZANO SEVILLANO..... DNI: 15750568 Celular 977161854

Especialidad del validador. MAESTRA EN GESTION DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD.

9 de mayo de 2022.



YOLANDA SOLORZANO SEVILLANO  
Firma del Experto Informante.  
Nutrición Clínica

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto técnico formulado.  
<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

PERU MINISTERIO DE SALUD HOSPITAL CARLOS ESPINOZA CUSCO  
Lic. YOLANDA SOLORZANO SEVILLANO  
NUTRICIONISTA CNP 2902  
JEFA DEL SERVICIO DE NUTRICION

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Certificado de validez de contenido del plan de intervención educativa sobre alimentación saludable.**

Observaciones: .....

Opinión de aplicabilidad   Aplicable [ X ]   Aplicable después de corregir [ ]   No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: JOSE MANUEL DORA MOSCOSO. DNI: 45457404 Celular:982012264

Especialidad del validador: MAESTRO EN GESTION DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD. Y ESPECIALISTA EN NUTRICION CLINICA.

04 de mayo del 2022



Apellidos y nombre  
Firma del Experto Informante.

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto técnico formulado.  
<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Lic. José M. Dora Moscoso  
NUTRICIONISTA  
CNP: 5192

## ANEXO N° 09: CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LA EMPRESA

### **Miatech**

**Miatech International S.A.C.**

Av. República de Panamá 3030  
San Isidro, Lima - Perú  
Teléfono: (511) 241-7000  
E-mail: miatech@miatech.net

**Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional.**

Miraflores 26 de mayo de 2022

#### **Carta N° 009-2022-JICV.VA-P25-F05L02/CCP**

**Mg: Fiorella Cynthia Cubas Romero.**

Coordinadora de la escuela profesional de Nutrición, Universidad Cesar Vallejo.

Presente.

Reciba un cordial saludo.

Tengo el agrado de dirigirme a Usted con la finalidad de hacer de su conocimiento

Que la Srta. **Elizabeth Romero Ramirez**, con DNI 41451783, estudiante de la escuela de Nutrición de la Universidad Cesar Vallejo, institución que usted representa, en respuesta a la solicitud, fue aceptada para realizar el trabajo de investigación del proyecto titulado **Influencia de una Intervención Educativa en el Nivel de Conocimiento Sobre Alimentación Saludable en Trabajadores de Miatech International S.A.C. 2022.**

Agradeciendo la atención a la presente, quedo de usted mi mayor consideración

Atentamente:

  
.....  
**MIQUELA PEZÚA HERNÁNDEZ**  
GERENTE GENERAL  
MIATECH INTERNATIONAL S.A.C.

## ANEXO N° 10: FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

### FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Confidencialidad, respeto por la persona que se hace a través del consentimiento informado.**

Yo .....DNI.....

Acepto participar voluntariamente en la investigación nutricional, “**INFLUENCIA DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN TRABAJADORES DE MIATECH INTERNATIONAL S.A.C, 2022**”, dirigida por la Inv. Elizabeth Romero Ramírez.

**PROPÓSITO DEL ESTUDIO:** Estamos invitando a usted a participar en el presente estudio con fines de investigación.

**PROCEDIMIENTOS:** Si usted acepta participar en este estudio se le solicitará que llene un cuestionario sobre alimentación saludable. El tiempo a emplear no será mayor a 10 minutos.

**CONFIDENCIALIDAD:** Le garantizamos que sus resultados serán utilizados con absoluta confidencialidad, ninguna persona, excepto la investigadora tendrá acceso a ella.

Declaro haber sido informado que mi participación no involucra ningún daño o peligro para mi salud física o mental, que es voluntaria y que puedo negarme a participar o dejar en cualquier momento sin dar explicaciones si, así lo deseo.

Este documento se firma en dos ejemplares, quedando uno en poder de cada una de las partes.

\_\_\_\_\_  
Nombre Participante

Elizabeth Romero Ramírez  
Nombre Investigador Responsable

**\*De haber decidido participar en la investigación, complete sus datos:**

**Edad:**

**Sexo:**

**Correo:**

Cualquier pregunta que desee hacer durante el proceso de investigación podrá contactar a Elizabeth Romero Ramírez, Investigador responsable, Celular: 993 923 651, Correo electrónico: [elizabethromeroramirez@gmail.com](mailto:elizabethromeroramirez@gmail.com)

**ANEXO N° 11: EVIDENCIAS DE LA EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA.**

**PRIMERA Y SEGUNDA INTERVENCION EDUCATIVA.**



**Figura 1.** Ejecución de la primera actividad: Presentación del tema.



Figura 2. Ejecución de la primera actividad: Desarrollo del tema.

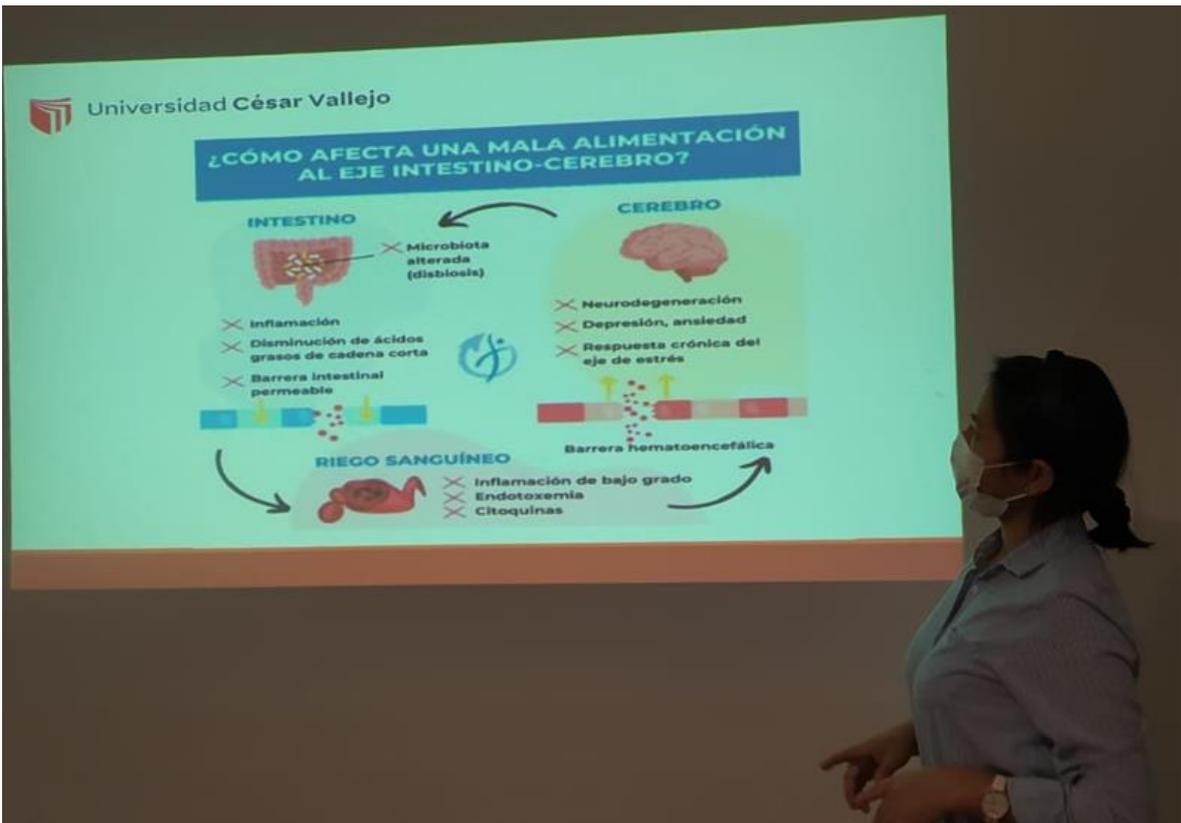


Figura 3. Ejecución de la segunda actividad: Desarrollo del tema.



Figura 4. Ejecución de la segunda actividad: Desarrollo del tema (1).

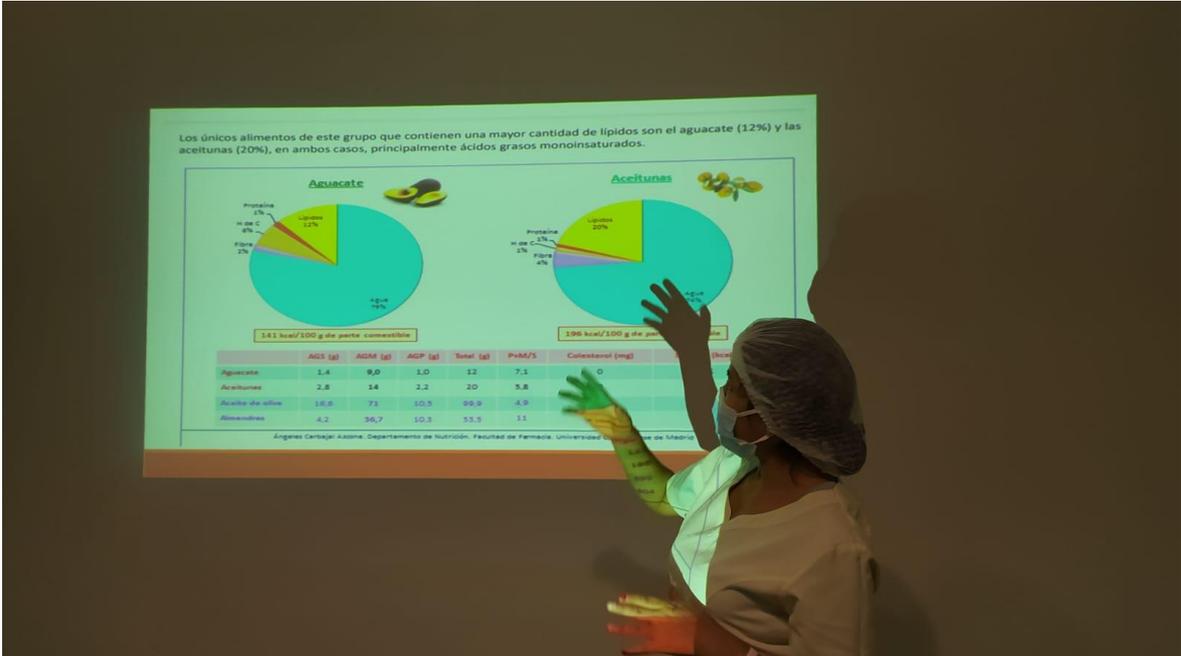


Figura 5. Ejecución de la tercera actividad: Desarrollo del tema.

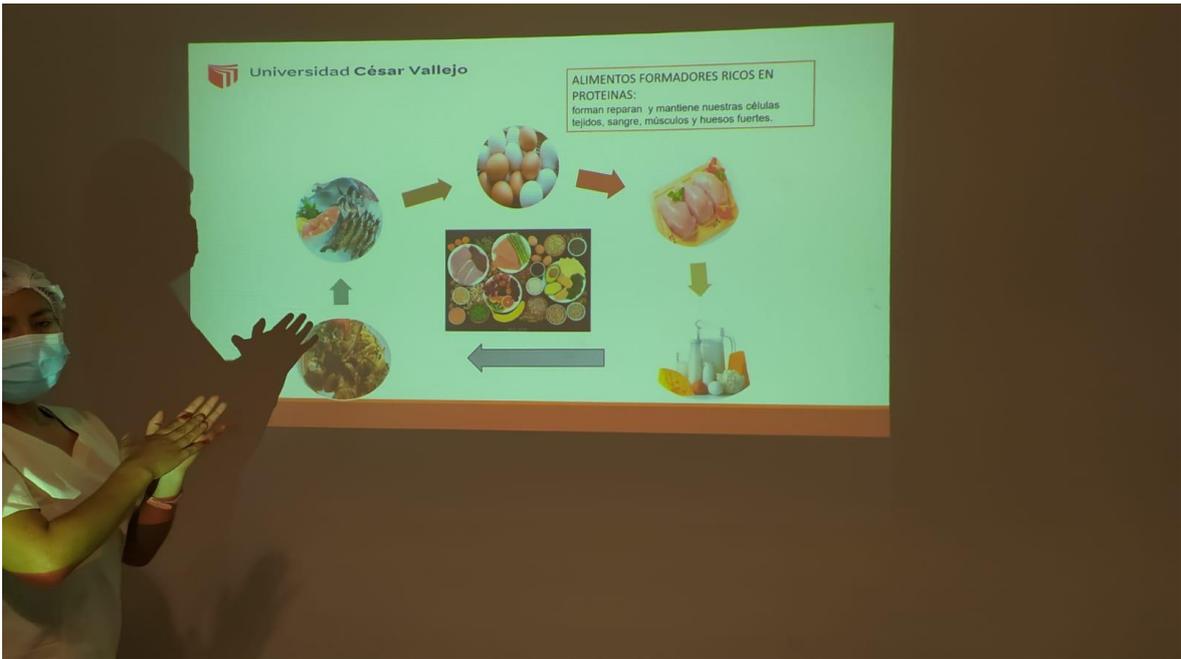


Figura 6. Ejecución de la cuarta actividad: Desarrollo del tema.

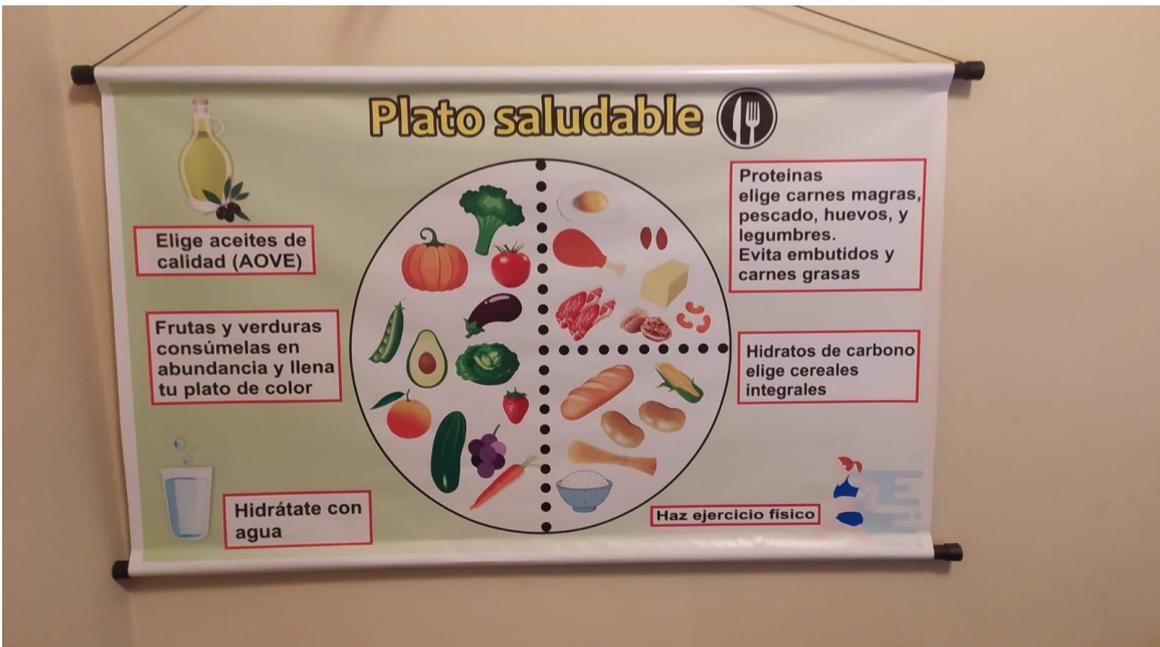


Figura 7. Ejecución de la cuarta actividad: Desarrollo del tema (1).

## ANEXO N° 12: PRUEBA DE NORMALIDAD

Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
	,100	80	,045

En la tabla, se muestra la prueba de normalidad empleando el estadígrafo Kolmogorov – Smirnov donde se observa que tienen un valor de 0,045, esto quiere decir, que los valores encontrados son menores al nivel de significancia 0,05, de acuerdo a la regla de decisión ésta rechaza la hipótesis nula y se concluye que los datos no siguen una distribución no paramétrica, por lo que se empleó la prueba paramétrica Test de Wilcoxon para medir la influencia.

## **ANEXO N° 13: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Esta propuesta consiste en llevar a cabo una intervención educativa con el objetivo de mejorar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en trabajadores de la empresa Miatech International SAC. La propuesta se divide en cuatro secciones: diagnóstico, planeación, ejecución y evaluación. En el primer apartado, se ha considerado presentar en forma descriptiva la identificación de necesidades cognitivas sobre alimentación saludable en los participantes. En la planeación se presentan las temáticas propuestas para desarrollar en la intervención educativa. En la ejecución, se presenta un cronograma de ejecución de actividades propuestas para el desarrollo de la intervención educativa teniendo en cuenta la fecha de ejecución y los responsables. Finalmente, en la sección de evaluación se establecen criterios de evaluación del desarrollo de actividades e igualmente el logro del objetivo de la propuesta.

#### **DIAGNÓSTICO**

Para conocer el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los trabajadores de Miatech International SAC, se aplicó el Cuestionario de Nivel de Conocimiento sobre Alimentación Saludable (ver anexo N° 03), cuyos resultados evidenciaron que el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los trabajadores de Miatech International SAC, es bajo. Los participantes conocen muy poco sobre los beneficios de una alimentación saludable, tipos de alimentos y frecuencia de consumo, raciones adecuadas por alimentos, aporte nutricional, enfermedades que producen el déficit de ingesta de nutrientes y aquellas producidas por el exceso de ingesta calórica, así como algunas preferencias y recomendaciones para la preparación de alimentos. En este sentido se establecen las siguientes temáticas a abordar en el desarrollo de la intervención.



**Figura 8.** Temáticas de Intervención.

Fuente: Elaboración propia

## **PLANEACIÓN**

La intervención educativa tiene por finalidad mejorar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los trabajadores de Miatech International SAC. Tendrá una duración de un mes, en el que se propone desarrollar una actividad por cada semana. Todas las actividades se desarrollarán en los ambientes de la empresa y serán dirigidas a un total de 80 participantes de distintas áreas de la organización. A continuación, se presentan las acciones que se llevarán a cabo en la etapa previa y el desarrollo de las actividades.

### **A. Etapa previa**

Para desarrollar la propuesta, primero se requiere convocar a una reunión general con todo el personal de la empresa con la finalidad de dar a conocer la propuesta y las actividades a desarrollar. Para ello se deberá contar con el apoyo del área de recursos humanos para la programación de las actividades considerando las fechas y horarios para su ejecución, así como la proporción de ambientes de reunión. Posteriormente, se procederá con la ejecución de cada actividad programada.

## **B. Desarrollo de actividades**

**Primera Actividad:** Alimentación saludable

**Duración:** 40 minutos

**Recursos:** Módulos, proyector, laptop, instalaciones de la empresa.

**Contenidos:** Concepto de alimentación saludable, Beneficios sobre alimentación, Características de una alimentación saludable, Cómo llevar una alimentación saludable.

**Secuencia de la actividad:**

Para el desarrollo de esta actividad, por medio de un proyector se presentarán diapositivas sobre el tema "Alimentación saludable". Iniciaré con una breve presentación y continuará con preguntas hacia los participantes: ¿Qué sabes sobre la alimentación saludable? ¿Qué significa una alimentación sana? ¿Cómo es una alimentación sana? Seguido de ello se procederá a presentar el tema, abordando el concepto de alimentación saludable, beneficios y alimentos saludables. Posteriormente se explicará brevemente el tema abordado, se pedirá a los presentes las opiniones y sugerencias sobre el desarrollo de la actividad. Finalmente se hará entrega de algunos artículos (una botella de agua, un lapicero, alcohol en gel) de forma individual y se agradecerá la participación de los presentes.

**Segunda Actividad:** Aporte nutricional de los alimentos

**Duración:** 40 minutos

**Recursos:** Módulos, proyector, laptop, instalaciones de la empresa.

**Contenidos:** Hidratos de Carbono, Grasas, Proteínas, Vitaminas, Minerales y Agua.

**Secuencia de la actividad:**

Para el desarrollo de esta actividad, se proporcionará un módulo temático y por medio de un proyector se presentarán diapositivas sobre el tema "Aporte nutricional de los alimentos". Iniciaré con una breve presentación y continuará con preguntas hacia los participantes: ¿Qué recuerdas sobre la alimentación saludable? ¿Cuál

será el aporte nutricional de una ingesta saludable? Seguido de ello se procede a realizar una breve retroalimentación y a presentar el tema, abordando el concepto de Hidratos de Carbono, Grasas, Proteínas, Vitaminas, Minerales y agua. Se indicará en qué alimentos se encuentran los nutrientes y cuál es la proporción que debe contener en una comida. Posteriormente se explicará brevemente el tema abordado, se pedirá a los presentes las opiniones y sugerencias sobre el desarrollo de la actividad. Finalmente se hará entrega de un artículo (una botella de agua) de forma individual y se agradecerá la participación de los presentes.

**Tercera Actividad:** Grupo de Alimentos y tamaño de raciones para una alimentación saludable

**Duración:** 40 minutos

**Recursos:** Módulos, proyector, laptop, instalaciones de la empresa.

**Contenidos:** Alimentos de Consumo ocasional, Alimentos de Consumo diario.

**Secuencia de la actividad:**

Para el desarrollo de esta actividad, se proporcionará un módulo temático y por medio de un proyector se presentarán diapositivas sobre el tema "Aporte nutricional de los alimentos". Iniciaré con una breve presentación y continuará con preguntas hacia los participantes: ¿Qué recuerdas sobre la alimentación saludable? ¿Cuál será el aporte nutricional de una ingesta saludable? Seguido de ello se procede a realizar una breve retroalimentación y a presentar el tema, abordando el concepto de Hidratos de Carbono, Grasas, Proteínas, Vitaminas, Minerales y agua. Se indicará en qué alimentos se encuentran los nutrientes y cuál es la proporción que debe contener en una comida. Posteriormente se explicará brevemente el tema abordado, se pedirá a los presentes las opiniones y sugerencias sobre el desarrollo de la actividad. Finalmente se hará entrega de un artículo (una botella de agua) de forma individual y se agradecerá la participación de los presentes.

**Cuarta Actividad:** Consejos prácticos para una alimentación saludable

**Duración:** 40 minutos

**Recursos:** Módulos, proyector, laptop, instalaciones de la empresa.

**Contenidos:** Consejos prácticos para una alimentación saludable.

**Secuencia de la actividad:**

Para el desarrollo de esta actividad, se proporcionará un módulo temático y por medio de un proyector se presentarán diapositivas sobre el tema "Aporte nutricional de los alimentos". Iniciaré con una breve presentación y continuará con preguntas hacia los participantes: ¿Qué recuerda sobre el aporte nutricional de una ingesta saludable? Seguido de ello se procede a realizar una breve retroalimentación y a presentar el tema, abordando los consejos prácticos para una alimentación y estilo de vida saludables. Se indicará en qué alimentos se encuentran los nutrientes y cuál es la proporción que debe contener en una comida. Posteriormente se explicará brevemente el tema abordado, se pedirá a los presentes las opiniones y sugerencias sobre el desarrollo de la actividad. Finalmente se hará entrega de un artículo (una botella de agua) de forma individual y se agradecerá la participación de los presentes.

## EJECUCIÓN

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE LA PROPUESTA										
Nº	Descripción de la actividad	Responsable de Ejecución	2022							
			Mayo				Junio			
			S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
	<b>Gestión de Implementación de la propuesta</b>									
1	Programar una reunión con los ejecutivos de la empresa	Secretaria de R.R.H.H.								
2	Presentación de informe de la Propuesta	Romero Ramírez, Elizabeth								
3	Aprobación de propuesta	Gerente General								
4	Proporcionar el informe de la Propuesta	Romero Ramírez, Elizabeth								
5	Programa de Desarrollo de Actividades	Secretaria de R.R.H.H.								
	<b>Ejecución de la Intervención educativa</b>									
	<b>Etapa Previa</b>									
6	Reunión con los trabajadores de Miatech International SAC	Romero Ramírez, Elizabeth								
	<b>Desarrollo de Actividades</b>									
7	Primera Actividad: Alimentación saludable	Romero Ramírez, Elizabeth								
8	Segunda Actividad: Aporte nutricional de los alimentos	Romero Ramírez, Elizabeth								
9	Tercera Actividad: Grupo de Alimentos y tamaño de raciones para una alimentación saludable	Romero Ramírez, Elizabeth								
10	Cuarta Actividad: Consejos prácticos para una alimentación saludable	Romero Ramírez, Elizabeth								
	<b>Evaluación</b>									
11	Aplicación del Cuestionario de Nivel de Conocimiento sobre alimentación saludable (post test)	Romero Ramírez, Elizabeth								
12	Resultados	Romero Ramírez, Elizabeth								

 Implementación de la propuesta

 Ejecución de Actividad

## EVALUACIÓN

Para evaluar los efectos de la intervención y el logro del objetivo de la propuesta se establece la aplicación del Cuestionario de Nivel de Conocimiento sobre alimentación saludable (post test), resultados que se presentan a continuación.

**ANEXO N° 14: CONSTANCIA DE SESIONES EDUCATIVAS EMITIDA POR LA  
EMPRESA MIATECH INTERNATIONAL SAC.**

**Miatech**

**Miatech International S.A.C.**

Av. República de Panamá 3030

San Isidro, Lima - Perú

Teléfono: (511) 341-7000

E-mail: [miatech@miatech.net](mailto:miatech@miatech.net)

**CONSTANCIA**

**MIATECH INTERNATIONAL SAC.**

Hace constar que, la Srta. ELIZABETH ROMERO RAMIREZ Con DNI 41451783, bachiller en Nutrición Humana y tesista de la UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO, realizó las sesiones educativas programadas en nuestra empresa.

Dichas sesiones se realizaron en tres etapas del presente mes de junio de 2022.

Se autoriza el uso de la razón social para ser usada en el título de la tesis que se denominará:

**"INFLUENCIA DE UNA INTERVENCION EDUCATIVA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE EN TRABAJADORES DE MIATECH INTERNATIONAL SAC, 2022".**

Y autorícese así mismo, su publicación.

Se expide el presente documento a solicitud de la interesada.

Miraflores, junio de 2022.

  
  
**MIGUEL ÁNGEL PEZZIA HERNANDEZ.**  
GERENTE GENERAL