



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN

**Miedo al contagio de Covid-19 asociado a los hábitos
alimentarios en trabajadores de la empresa Envases Lima SAC,
2021.**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN NUTRICIÓN**

AUTOR:

Hurtado Filipes, Yessica Karen Ines (ORCID: 0000-0003-3768-7697)

Requin Campos, Oscar Jhonny (ORCID: 0000-0003-1373-0806)

ASESOR:

Mg. Palomino Quispe, Luis Pavel (ORCID: 0000--0002--4303--6869)

Mg. Mosquera Figueroa, Zoila Rita (ORCID: 0000--0003--4482--782X)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Promoción de la salud y Desarrollo sostenible

LIMA-PERÚ

2021

Dedicatoria

Dedicamos este trabajo a nuestros padres que nos guían día a día, y nos brindan su fortaleza y ayuda para culminar nuestra carrera profesional y seguir alcanzando nuestras metas.

Agradecimiento

Dios siendo guía en nuestra vida universitaria, nuestras familias por ser nuestra fortaleza. Por su apoyo incondicional y dedicación, a nuestro asesor guiándonos con sus conocimientos necesarios para lograr el objetivo durante todo el trabajo, amigos por ser parte de todo este camino lleno de experiencias.

Índice de contenidos

Dedicatoria	ii
Agradecimiento.....	iii
Resumen	vi
Abstract	vivii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	13
3.1 Tipo y diseño de investigación	14
3.2 Variables y operacionalización	14
3.3 Población, muestra y muestreo	14
3.4 Técnica e instrumento de recolección de datos	15
3.5 Procedimientos.....	17
3.6 Método de análisis de datos.....	18
3.7 Aspectos éticos	18
IV. RESULTADOS	19
V. DISCUSIÓN.....	25
VI. CONCLUSIONES	31
VII. RECONMEDANCIONES.....	33
REFERENCIAS	35
ANEXOS.....	41

Índice de tablas

Tabla 1. Características generales de los trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, 2021	20
Tabla 2. Miedo al Covid-19 en los trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, 2021	20
Tabla 3. Hábitos alimentarios de los trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, 2021	21
Tabla 4. Frecuencia de consumo de alimentos en trabajadores de la empresa Envases Lima SAC,2021	21
Tabla 5. Prueba de Chi cuadrado para la asociación entre en los hábitos alimentarios y el miedo al covid-19.....	22
Tabla 6. Prueba de chi cuadrado para la asociación entre preferencias de consumo y el miedo al covid-19.	23
Tabla 7. Prueba de chi cuadrado para la asociación entre conductas alimentarias y el miedo al covid-19.....	24

Resumen

Para controlar la propagación del Covid-19, se tomaron medidas estrictas, como el autoaislamiento, asimismo se generó miedo en la población por el alto índice de mortalidad en las personas contagiadas y que podría conducir a patrones alimentarios irregulares. **El objetivo**, fue evaluar el miedo al contagio del Covid-19 asociado a los hábitos alimentarios en trabajadores de una empresa. **Materiales y métodos**, fue un estudio de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, la muestra estuvo conformada por 64 personas adultas, la recolección de datos se realizó a través de cuestionarios validados, el muestreo fue probabilístico aleatorio simple, para evaluar la asociación de las variables se utilizó la prueba estadística no paramétrica Chi cuadrado. **Resultados**, El 45.3% presentó hábitos alimentarios no saludables, el 39,1% hábitos alimentarios en riesgo y el 15,6% presentó hábitos saludables. El 45.4% presentó miedo regular, el 42,2% miedo bajo y el 12,5% un nivel de miedo alto. Al evaluar la asociación del miedo al contagio por Covid-19 con los hábitos alimentarios, se obtuvo un valor $p=0.028$ ($p<0.05$), encontrándose una asociación estadística. **Conclusión**, Existe una asociación significativa entre el miedo al contagio de Covid-19 y los hábitos alimentarios en trabajadores de una empresa durante el periodo de pandemia.

Palabras claves: Miedo, Covid -19, hábitos alimentarios, pandemia.

Abstract

In order to control the spread of Covid-19, strict measures were carried out, such as self-isolation, in addition fear was generated in the population because of the high mortality rate in infected people and that could lead to irregular eating patterns. **The objective**, was to evaluate the fear of Covid-19 infection linked to eating habits in employees of a company. **Materials and methods**, this study had a quantitative approach, non-experimental design, with a sample of 64 elderly people, the data collection was carried out through validated questionnaires, with simple random probability sampling, and the non-parametric statistical test Chi-square was applied to evaluate the association of the variables. **Results**, Unhealthy eating habits were found in 45.3%, at-risk eating habits in 39.1% and Healthy habits in 15.6%. Regular fear was found in 45.4%, low fear in 42.2% and high fear in 12.5%. Upon evaluating the association of fear of Covid-19 infection with eating habits, a value of $p=0.028$ ($p<0.05$) was obtained, and a statistical association was found. **Conclusión**, a significant association exists between fear of Covid-19 infection and eating habits in employees of a company during the pandemic situation.

Keywords: Fear, Covid-19, eating habits, pandemic

I. INTRODUCCIÓN

La organización mundial de la salud (OMS) dio a conocer a finales del 2019 una nueva enfermedad altamente infecciosa llamada Sarscov-2, causando esta cuadros graves respiratorios y neumonías, siendo China el primer país con el caso cero de la enfermedad, teniendo 71 429 casos, por lo que la OMS declara emergencia sanitaria, expandiéndose rápidamente de persona a persona, y traspassando fronteras se anuncia como pandemia mundial, obligando a cada país a salvaguardar las protecciones de higiene en cada habitante para evitar así los decesos que cada vez son peor que hasta la fecha no se evidencia su final (1).

Los hábitos de consumo y compra durante toda esta última década, se ha visto modificada a medida que se extienden los avances tecnológicos, se instalan cambios en las políticas sociales, y más aún con la reciente crisis sanitaria generada por el Covid-19 a principios del 2020 para lo cual aún es desconocido su final. Estos cambios han desembocado en una individualización de las costumbres de la ingesta centrados en la satisfacción y salud, así como el incremento geométrico de la actividad comercial on-line y las entregas a domicilio de comidas rápidas, una disminución del uso de restaurantes, y una oscilación en el consumo de licores antes las medidas de confinamiento social (2).

En el caso específico del Covid-19, se aprecia que esta enfermedad tiene un impacto muy notorio sobre el estado mental de los pacientes que padecen la infección, así como en familias dañadas por la enfermedad, trabajadores del sector salud, población en general y pacientes que antes de la pandemia ya tenían un trastorno mental, que han visto aumentar sus síntomas y/o se ha interrumpido su tratamiento. Estas alteraciones de salud mental, asociadas al miedo hacia la enfermedad, conllevan a la población a rediseñar nuestros hábitos alimentarios (3).

En Australia se ha apreciado que la población presenta una mayor frecuencia de desórdenes alimenticios de tipo restrictivo, como atracones y purgas, las cuales han sido acompañadas por una menor actividad física, comparado con la descrita antes de la pandemia (4). En España, se ha encontrado cambios en los patrones alimenticios de su población, con aumento en el consumo de frutas, huevo, semillas, vegetales y alimentos marinos, así como una disminución del consumo de bebidas alcohólicas, carnes procesadas, chocolate y comida chatarra, con ligeras variaciones de acuerdo al grupo etáreo (5). En Colombia se ha reportado que los

cambios en la cotidianidad por motivo del confinamiento han producido profundos cambios emocionales, expresados bajo la forma de ansiedad y frustración, los cuales no sólo han modificado sus preferencias en el consumo de alimentos, sino también el grado de actividad física y el presupuesto económico destinado a su alimentación (6). En el Perú un estudio multicéntrico realizado en 17 ciudades del Perú, evidencian que la población percibe lo que visualiza, especialmente en la televisión y el internet, contribuyen una generación y exageración del miedo hacia el COVID-19. Esta percepción de exageración es menor entre las mujeres y los que tienen grado de instrucción superior (7).

La investigación tiene por finalidad demostrar la influencia del miedo al Covid -19 sobre los hábitos alimentarios de la población, mediante el estudio con una muestra de trabajadores en edad adulta. Para ello se realizó el siguiente problema de investigación: ¿Cuál es la asociación que existe entre el miedo al contagio de Covid -19 y los hábitos alimentarios en trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, durante el periodo Septiembre – Octubre, ¿2021?

Desde el punto de vista teórico, el presente estudio se justificó porque existen muy pocos trabajos de investigación a nivel nacional que aborden este tema de coyuntura actual, y el panorama en torno a las disposiciones de confinamiento para sobrellevar las nuevas olas de esta enfermedad obligan a los profesionales de nutrición a entender mejor como se ven afectados los hábitos alimentarios.

Desde el punto de vista práctico, la presente investigación se justificó porque con estos resultados obtenidos los profesionales de nutrición podrán elaborar futuras estrategias de intervención con el propósito de regular las alteraciones nocivas de los hábitos alimentarios que pudieran aparecer, así como propuestas para una dieta saludable. Se desarrolló un instrumento que permitió recoger información sobre el cambio de los hábitos alimentarios durante la Pandemia por Covid-19, el cual fue validado a través de juicio de expertos, instrumento que servirá para el recojo de información de futuras investigaciones.

En la investigación se plantearon los siguientes objetivos: El objetivo general fue Evaluar la asociación entre el miedo al contagio de Covid-19 y los hábitos alimentarios en trabajadores de la empresa Envases Lima SAC. El objetivo

específico 1: Determinar la asociación entre el miedo al contagio de Covid-19 y las preferencias de consumo de alimentos en los trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, durante el periodo Septiembre – Octubre, 2021; Objetivo específico 2: Analizar la asociación entre el miedo al contagio de Covid-19 y las conductas alimentarias en los trabajadores de una empresa la empresa Envases Lima SAC, durante el periodo Septiembre – Octubre, 2021.

La Hipótesis general, el miedo al contagio de Covid-19 presenta asociación con los hábitos alimentarios en los trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, 2021. Hipótesis específica 1, el miedo al contagio de Covid-19 presenta asociación con las preferencias de consumo de alimentos en los trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, 2021. Hipótesis específica 2, el miedo al contagio de Covid-19 no presenta asociación con las conductas alimentarias en los trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, 2021.

II. MARCO TEÓRICO

En el dominio internacional se encuentran los siguientes antecedentes:

Kaya, Uzdil y Cakiroğlu, 2020 (8), el trabajo de investigación tuvo como objetivo evaluar los efectos del miedo y la ansiedad en la nutrición durante la pandemia de COVID-19, a través de un estudio correlacional, la muestra consto de 1012 pobladores adultos de Turquía, en quienes aplicaron un cuestionario virtual. Los resultados muestran que el miedo y la ansiedad hicieron que las personas alteraran el número de comidas diarias, y un aumento del consumo de yogur, queso y agua entre las personas con mayor grado de miedo. Se concluye que el miedo puede producir alteraciones en torno a la alimentación de las personas.

Kowalczuc y Gebisky, 2021(9), en su artículo plantearon como objetivo determinar en qué medida el miedo a contraer Covid-19 afectaba los comportamientos nutricionales de los adultos de Polonia, a través de un estudio en línea llevado a cabo durante la primera ola de la pandemia sobre una muestra formada por 926 adultos divididas en tres grupos según el nivel de miedo que tienen a la infección. Los resultados evidencian una estrecha influencia en el nivel de miedo a contraer Covid-19 y el grado que se siguen las reglas de aislamiento, y que ambos tienen un impacto significativo en los comportamientos alimentarios, como la compra de alimentos, los patrones de alimentación y los niveles de consumo. El grupo que más modificó sus conductas alimentarias correspondió al que presentó mayor miedo. Se concluye que hay necesidad de una amplia educación nutricional en las personas que tienen mayor grado de miedo al Covid-19.

Jezewska, Plichta y Krolak, 2020 (10), en su trabajo de investigación tuvo como objetivo investigar si la confianza en la información circulante y el estrés percibido se comportan como predictores del miedo de los consumidores al acceso limitado a los alimentos, así como de los comportamientos de adquisición de alimentos durante la pandemia de COVID-19. El estudio tuvo un enfoque cualitativo, y consistió en una entrevista web asistida por computadora (CAWI) para recopilar datos de 1033 adultos polacos. La probabilidad de comprar mayores cantidades de alimentos de lo habitual aumentó en un 9% con un mayor estrés percibido, en un 81% con los cambios percibidos en la disponibilidad de alimentos en el último mes y en 130 % con temores de acceso limitado a

alimentos a medida que se propaga la pandemia. Se concluye que la adquisición y la ingesta de alimentos. Se ven afectado por la existencia de factores que aumentan el estrés y el miedo de la población.

Chi, Liang, Chen, Huang, Huang, Yu y col, 2020 (11),(11) Planto como objetivo evaluar la frecuencia de alteraciones en la salud metal de residentes chinos que se encuentran en la pubertad, durante el COVID-19 y la conexión que tiene la actividad física y la nutrición, mediante un estudio transversal que tuvo una muestra de 1794 adolescentes, en quienes se aplicó un sondeo on-line. Se llega a la conclusión que los niños abandonados, estudiantes y las mujeres con más temor al COVID-19, mostraban más síntomas de ansiedad, depresión y falta de sueño frecuentemente. La existencia de factores como el miedo al COVID-19, un buen estado nutricional y actividad física moderada se asoció con niveles bajos de síntomas de ansiedad y depresión. Se concluye que, para promover la salud mental en los adolescentes, los educadores deben fomentar el desarrollo de un estilo de vida saludable a través de una dieta que cubra sus necesidades juntamente con la actividad física.

En el ámbito nacional se han encontrado los siguientes antecedentes:

Becerra y Saldaña, 2020 (12), plantearon como objetivo precisar la coherencia sobre el temor, sistema inmune y procedimientos de salud en adultos mayores durante la pandemia COVID - 19, en una comunidad de Cajamarca, a través de un análisis de nivel correlacional de corte transversal, sobre un muestreo formado por 169 adultos mayores en quienes se aplicó una encuesta con 10 ítems. Los resultados indican que un poco más del 88% sienten miedo de contraer el COVID-19 y enfermarse, el 95,27% cree en una posible conexión en el contagio y la respuesta del sistema inmune, además cerca del 66% comenzará un tratamiento profiláctico con plantas medicinales para prevenir o tratar el COVID-19, el 95,27% de los entrevistados conocen el uso de estas plantas como atención primaria, el 63,31% cree que esta terapia es más eficaz que tratarse con antibióticos para el COVID-19. Se concluye que existe un nexo significativo entre el miedo al COVID-19 y el consumo de plantas medicinales

Sánchez y Torres, 2020(13), en su tesis determinaron el miedo al Covid-19 en la población más vulnerable de San Juan de Lurigancho, tuvo un enfoque cuantitativo, descriptivo, transversal, con una población de 401 personas de la zona, siendo el instrumento THE FCV-19S utilizado para la recolección de datos, dicho instrumento se clasificó el miedo en grande, medio grande, medio y pequeño. Entre los participantes se optó por una edad mínima siendo 18, media de 40-53 años y la máxima 90, llegando a la conclusión que el nivel efecto medio grande resaltaba en la zona.

En explicación a las bases teóricas que sustentaron la investigación se presentó lo siguiente:

Una apariencia psicológica de la pandemia es el miedo, cual se explica como un estado emocional incomodo desencadenado por percibir emociones peligrosas (14). Las disposiciones excepcionales tales como brotes en las enfermedades y epidemias pueden inducir miedo entre muchas personas, y en el caso del COVID-19 se ha reportado casos de personas que han llegado a suicidarse por el sólo hecho de creer que tenían COVID-19 aún sin tener la enfermedad (15).

Este miedo a la incertidumbre que surge como causa natural del Coronavirus, permiten la aparición de comportamientos alejados de lo esperado que en un contexto normal pueden ser considerados poco altruistas y desmedidos (16). Con el objetivo de agilizar las políticas de salud pública y calmar el temor que puede tener la población en general, y especialmente, aquella que tiene el personal de salud que está continuamente con pacientes que sufren esta enfermedad, los investigadores han elaborado y validado diversos instrumentos que ayuden a medir el miedo hacia el COVID-19(17).

El miedo al coronavirus puede agruparse en cuatro dimensiones: miedo al contagio, la enfermedad y la muerte; miedo a la carencia de productos básicos; miedo al aislamiento social; y, miedos relacionados con el trabajo y los ingresos económicos (18). Sin embargo, el miedo al COVID-19 también puede ser medido a través de dos dimensiones: reacciones de miedo emocional y expresiones somáticas de miedo, como en el caso de la versión en español del FCV-19(Fear

COVID-19 Scale) que demostró tener buenas propiedades psicométricas en una muestra peruana (19).

En el caso de la variable hábitos alimentarios, existe una variedad de conceptos. Para Macías, Gordillo y Camacho(20)son “manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, cómo, con qué, para qué se come y quién consume los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de las prácticas socioculturales”.

Pereira y Salas (21) definen hábito alimentario como “las acciones que conllevan la selección de comida para satisfacer las necesidades fisiológicas del cuerpo, por lo que la ingesta de alimentos de una población está muy relacionada con sus costumbres, tradiciones, contexto socioeconómico y familiar”.

Los hábitos alimentarios se desarrollan desde la minoría de edad y empiezan a consolidarse durante la adolescencia y la juventud. Es por ese motivo que muchas intervenciones a nivel nutricional buscan modificar la dieta de los jóvenes, especialmente en los estudiantes universitarios, quienes se ven más afectados por la existencia de factores psicológicos y fisiológicos, con el propósito de generar cambios importantes en su estilo de vida (22).

Durante el confinamiento se ha observado la existencia de algunos factores que impactan negativamente al bienestar físico y psicológico, como la pérdida de rutinas y el estrés psicosocial (23). Los problemas a nivel físico pueden ser producto de la instauración de comportamientos no tan saludables, como los malos hábitos alimenticios y falta de actividad física, aburrimiento, la incertidumbre de no alcanzar a cubrir las necesidades básicas o el miedo a infectarse por el virus (24).

Debido a su complejidad, los hábitos alimenticios son considerados multidimensionales, ya que comprende, además de las preferencias de consumo de la persona, sus conductas en torno a la alimentación, las cuales pueden subdividirse en más dimensiones según las características del instrumento y de la población hacia la cual está dirigida (25).

La pandemia del COVID-19 ha producido cambios a nivel de los hábitos alimenticios. Un análisis de esta situación en Chile demuestra la existencia de algunos factores que favorecen el desarrollo de hábitos saludables en la población como los de índole económico, los cambios sociales derivados de los fenómenos migratorios generados por las crisis en otros países de la región, el mayor tiempo que las personas viven en el hogar y se dedican a mejorar su alimentación, y el desarrollo de guías alimentarias por parte del gobierno central, que pueden contribuir a brindar información apropiada sobre temas de nutrición (26).

Con respecto a las preferencias de consumo de alimentos, se ha visto que esta dimensión es influenciada por factores socioeconómicos que pueden limitar la particularidad y porción de los alimentos que pueden consumir, y factores culturales que otorgan un valor simbólico a algunos alimentos por encima de otros, o conllevan a la privación de algunas opciones, y que van de la mano con el nivel educativo de la población, sus creencias y costumbres, y la información que adquieren de los medios de comunicación (27).

Un estudio realizado en el Perú, evidencia que los habitantes peruanos han disminuido la adquisición de alimentos fuera del hogar, especialmente en el caso de alimentos que no se cocinan en su totalidad como el cebiche. Se evidencia, un incremento en el consumo de comidas enlatadas y carnes para ser fritas, como resultado de un mayor temor a contaminación de los alimentos con el COVID-19 durante su manipulación. Asimismo, existe un mayor interés por consumir alimentos a los que se le atribuyen propiedades de fortalecer el sistema inmunológico (28).

Sin embargo, se da conocimiento sobre una variación en la guía de consumo de alimentos hacia aquellos que se consideran no saludables, como los de tipo hipercalóricos y los snacks, lo cual está estrechamente relacionado con el estado emocional de las personas, cuyo consumo desmedido los predispone a un alto riesgo de desarrollar sobrepeso u obesidad (29). De forma similar, un estudio a nivel nacional realizado en médicos residentes evidencia que ellos tienen una mayor necesidad de consumir azúcares y en una mayor cantidad, lo cual está asociado significativamente a la presencia de alteraciones del sueño, como

resultado de los niveles de estrés elevado y ansiedad que existen en su ambiente de trabajo (30).

En Italia, se ha apreciado que, al inicio de la pandemia, las personas de 18 a 30 años presentaron una mayor adhesión a la dieta mediterránea, así como un mayor interés de la población en general por el consumo de alimentos naturales, frutas y verduras, y una disminución en el hábito de fumar, posiblemente como resultado de un mayor temor por afectar su capacidad respiratoria (31). Sin embargo, estos resultados se han ido modificando a medida que se ha extendido la cuarentena, llevando a la aparición de preferencias de consumo polarizados, con un grupo que ha incrementado el consumo de alimentos saludables y otro grupo que ha aumentado el consumo de alimentos no saludables, lo cual puede estar asociado al estado de salud mental de las personas, y cuyas alteraciones son más frecuentes en los periodos largos de confinamiento (32).

Un estudio realizado en Lima Metropolitana durante la pandemia del COVID-19 muestra que existe un bajo nivel de consumo de grasas poliinsaturadas, frutos secos, pescados, mariscos, huevos y lácteos. Sin embargo, la aplicación de intervenciones educativas virtuales ha demostrado una gran utilidad para el mejoramiento de estos indicadores en un corto plazo (33).

El comportamiento de los progenitores y el grado de percusión o indecisión que tienen hacia la alimentación de los miembros de su hogar, han contribuido a un aumento en la cantidad de bocadillos, alimentos frescos hipercalóricos y los de tipo procesado no perecedero, tal como se ha reportado en los hogares estadounidenses (34).

Sin embargo, las conductas alimentarias, se definen como “el comportamiento normal relacionado con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos”. Su comprensión no sólo se limita a la fisiología del apetito, sino que se ve influenciada por aspectos de índole familiar y sociocultural(35).

En el caso del Perú, la pandemia del COVID-19 ha desarrollado mayor preocupación en las familias por aplicar medidas de higiene, usando con mayor frecuencia desinfectantes como el hipoclorito. Asimismo, existe un aumento en

el uso de “delivery” para cumplir con las medidas de confinamiento. Sin embargo, el comportamiento expresa diferencias de acuerdo con el género, ya que las mujeres suelen ser más rigurosas en las medidas de higiene y la calidad del producto que llevarán al hogar, mientras que los varones suelen preferir las compras rápidas y por “delivery” (28).

Otra forma de medir el incremento en las conductas alimentarias está relacionada con la higiene de los alimentos, que produce un mayor consumo de agua con esos fines, además de la higiene personal y el lavado y desinfección de los ambientes de la casa. Un estudio en Colombia estima que el consumo de agua en el contexto de la pandemia ha aumentado de una frecuencia de tres veces diarias por persona a cinco veces (36).

Algunos de los factores ligados a la pandemia del COVID-19 que favorecen el cambio en la conducta alimentaria son la psicología de la supervivencia y la capacidad de gasto, los cuales alteran la libertad para adquirir los alimentos, sino que genera un aumento en el costo de vida que afecta más a las personas de bajos recursos. Ello se agrava aún más en un contexto en que los trabajos se vuelven más exigentes y las brechas sociales se agudizan por el cierre de puestos laborales (37).

Según el tipo de trabajo que desempeñan, se ha visto que las personas que realizan teletrabajo son los que presentan un aumento en las ganas de comer todo el día, así como problemas para conciliar el sueño. Ello, combinado al sedentarismo que conlleva estar mucho tiempo sentado frente a la computadora, aumenta el padecer un índice de grasa más elevada causando a la vez y problemas con el sistema cardiovascular (38).

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

La investigación se consideró de tipo aplicada puesto que sólo se limitó ampliar el conocimiento existente a través de la comprensión de los fenómenos objeto de estudio o las relaciones que se establecen entre estos y su entorno (38).

Tiene un diseño no experimental, debido a que el investigador observó los fenómenos para describirlo o establecer relaciones entre ellos, sin realizar intervención alguna o manipulación de las variables; y su nivel o alcance fue de nivel correlacional, ya que busco demostrar la existencia de una relación entre ambas variables, sin que ello represente necesariamente que exista causalidad (39).

3.2 Variables y operacionalización

Las variables que se desarrollaron en el trabajo fueron miedo al contagio de Covid-19 y hábitos alimentarios. (Anexo 1)

3.3 Población, muestra y muestreo

La población se conformó por el total de trabajadores de la empresa Envases Lima SAC registrados en el año 2021, la cual está constituida por 84 personas, divididas en 55 hombres y 29 mujeres.

Criterios de inclusión:

- Trabajadores que tengan contrato vigente con la empresa Envases Lima SAC en la fecha de la encuesta.

Criterios de exclusión:

- Tener diagnóstico de COVID-19 en el momento de la encuesta.
- Encontrarse de vacaciones en el momento de la encuesta.
- Negarse a aceptar el consentimiento informado.

El tamaño de la muestra se determinó mediante el uso de la fórmula para poblaciones finitas:

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

En donde:

n = Tamaño final de la muestra

Z = Nivel de confianza de 0.95% = 1.96

p = Probabilidad de éxito de 50% = 0.50.

q = Probabilidad de fracaso de 50% = 0,50.

N = Tamaño de la población (84)

E = Error permisible del 5% equivale al 0.05.

La muestra estuvo conformada por 69 trabajadores de la empresa. El muestreo era probalístico de tipo aleatorio simple, por lo que se aplicó los criterios de selección establecidos.

3.4 Técnica e instrumento de recolección de datos

La técnica utilizada correspondió a la encuesta, debido a que permitió la obtención de datos de los individuos objeto de estudio mediante un listado de interrogantes estandarizadas.

El instrumento de recolección de datos fue el cuestionario, el que permitió recoger la información para la variable miedo al Covid-19 y la variable hábitos alimentarios (39).

Ficha técnica de la Escala de miedo al COVID-19S.

Autores: Versión original de Ahorsu y col.(40), versión en español de Furman y col. (41)

Año de publicación: 2020.

Número de ítems: 7.

Tipo de ítems: Politómicos, con cinco alternativas cada uno.

Dimensiones: Reacciones emocionales de miedo (4 ítems) y Expresiones somáticas de miedo (3 ítems).

Puntaje: De 1 punto cuando se está “muy en desacuerdo” hasta 5 puntos cuando se está muy de acuerdo.

Niveles: Miedo alto (27-35); Miedo regular (16-26); Miedo bajo (7-15).

Validez: Después de la revisión del panel y la prueba de correlación ítem-total corregida, siete de los diez ítems originales presentaron una correlación ítem-total corregida aceptable (0.47 a 0.56), siendo retenidos y confirmados por cargas factoriales significativas y fuertes (0.66 a 0.74)(39).

Confiabilidad: La fiabilidad de consistencia interna mediante el coeficiente alfa de Cronbach y la fiabilidad test-retest por coeficiente de correlación intraclass presentaron valores aceptables de 0,82 y 0,72, respectivamente.

Ficha técnica del Cuestionario de Hábitos Alimentarios durante la pandemia.

Autores: Yessica Karen Ines Hurtado Filipes y Oscar Jhonny Requin Campos

Año de publicación: 2021.

Número de ítems: 23 preguntas

Tipo de ítems: Politómicos, con cinco alternativas cada uno

Dimensiones: Preferencias de consumo, distribuido en 3 grupos de indicadores (19) y Conductas alimentarias, distribuido en 3 grupos de indicadores (4 ítems).

Puntaje: los hábitos alimentarios saludables se puntuaron de la siguiente manera: > 2 /día (10 puntos) ,1 al día (7.5 puntos), 4-6/sem. (5 puntos), 2-3/sem (2.5 puntos), 1/sem (1 punto) y Ocasional o nunca (1 punto). En cuanto a consumo de pescados y legumbres, > 2 /día (10 puntos), 1 al día (10 puntos), 4-6/sem (10 puntos), 2-3/sem (10 puntos), 1/sem (7.5 punto) y Ocasional o nunca (1 punto), y para el consumo de las principales comidas se puntuó de la siguiente manera, > 2 /día (5 puntos), 1 al día (10 puntos), 4-6/sem (5 puntos), 2-3/sem (2.5 puntos) , 1/sem (1 punto) y Ocasional o nunca (1 punto). Los hábitos alimentarios no saludables se puntuaron de la siguiente manera,> 2 /día (1 punto), 1 al día (1 punto), 4-6/sem (2.5 puntos), 2-3/sem (5 puntos) y 1/sem (7.5 puntos) y Ocasional o nunca (10 puntos).

Niveles: saludable (175-230); riesgo (77-174); no saludable (0-76)

Validez: Se realizará mediante un Juicio de expertos en el que participarán tres nutricionistas con grado de maestría.

Confiabilidad: Se determinó mediante una prueba piloto en la que se encuestarán a 20 personas adultas trabajadoras, y a partir de la matriz de sus respuestas se calculará el Alfa de Cronbach.

3.5 Procedimientos

Se tramitó la solicitud de autorización a los directivos de la Empresa Envases Lima SAC. Se llevó a cabo la elaboración de la encuesta presencial en las instalaciones de la empresa. Se coordinó la forma en que se distribuyeron las encuestas entre los trabajadores salvaguardando las medidas de protección establecidas de la empresa. Transcribimos las respuestas de los

trabajadores en la base de datos de la matriz del programa SPSS versión 22.

3.6 Método de análisis de datos

Se ha procesado estadísticamente de dos formas:

En análisis descriptivo porque se presentará las características generales y las frecuencias de los niveles obtenidos en cada variable, mediante tablas pertinentes, frecuencia media y desviación estándar. Análisis inferencial para establecer la existencia de relación significativa entre las dos variables de estudio, así como entre la variable miedo al Covid-19 y las dimensiones hábitos alimentarios. Para ello se empleará la prueba de Chi cuadrado con un nivel de significancia de 0,05.

3.7 Aspectos éticos

Por haberse tratado de una investigación que se realizaron en una población humana, se tomaron en cuenta las consideraciones éticas estipuladas en la Declaración de Helsinki (42). Por ese motivo antes de que contesten las preguntas del cuestionario, los trabajadores estuvieron informados acerca del procedimiento de la investigación que formarían parte, los beneficios que representaron para ellos (beneficencia), el hecho de que no se vieron afectados por participar o por negarse a hacerlo y se respetó el anonimato de sus respuestas (no maleficencia), el carácter voluntario de su participación (autonomía) y la no existencia de discriminación a la hora de contestar el cuestionario (justicia).

IV. RESULTADOS

4.1 Resultados Descriptivos

Tabla 1. Características generales de los trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, 2021

		Frecuencia	Porcentaje
Genero	Femenino	33	51,6
	Masculino	31	48,4
Grupo etáreo	Menor de 30	12	18,8
	De 30 a 39	21	32,8
	De 40 a 49	20	31,3
	De 50 a más	11	17,2
Estado civil	Casado	27	42,2
	Soltero	25	39,1
	Conviviente	12	18,8
Grado de instrucción	Secundaria	36	56,3
	Técnico	19	29,7
	Universitario	9	14,1

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 1 se observa las principales características descriptivas de los trabajadores que participaron en el estudio, el 51,6% fue del género femenino y el 48,4% del género masculino, el 32,8% tiene su edad entre los 30 y 39 años, el 42,2% se encuentra casado y el 56,3% de participantes tiene el grado de instrucción de secundaria completa.

Tabla 2. Miedo al Covid-19 en los trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, 2021

Miedo al COVID-19	Frecuencia	Porcentaje
Miedo alto	8	12,5
Miedo regular	29	45,4
Miedo bajo	27	42,2

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 2 se observa que la mayoría de los trabajadores presenta un nivel de miedo regular, lo cual representa el 45,4% del total, seguido de un 42,2% con nivel de miedo bajo y sólo un 12,5% representa el nivel miedo alto.

Tabla 3. Hábitos alimentarios de los trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, 2021

	No saludable		En riesgo		Saludable	
	n	%	n	%	n	%
Hábitos alimentarios	29	45,3	25	39,1	10	15,6
Preferencias de consumo	45	70,3	16	25,0	3	4,7
Conductas alimentarias	28	43,8	9	14,1	27	42,2

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 3 se observa que la mayoría de los trabajadores presenta hábitos alimentarios no saludables, presentes en el 45,3% del total, seguido de un 39,1% que presentó hábitos alimentarios en riesgo y sólo 15,6% presentó hábitos saludables. En relación con sus dimensiones, se encontró que las preferencias de consumo fueron no saludables en el 70,3% y las conductas alimentarias fueron no saludables en el 43,8%.

Tabla 4. Frecuencia de alimentos consumidos en trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, 2021.

Alimentos	N	%
Papa, yuca, camote, etc. >2/día	2	3.1
Frutas >2/día	3	4.7
Verduras >2/día	8	12.5
Legumbres 2-3/semana	22	34.4
Pescado 2-3/semana	20	31.3
Lácteos >2/día	2	3.1
Frituras Ocasional o nunca	9	14.1
Pasteles, galletas , dulces Ocasional o nunca	15	23.4
Bebidas azucaradas Ocasional o nunca	5	7.8

Fuente: elaboración propia

En la tabla 4 se observa que la frecuencia de consumo de alimentos no fue la adecuada en los trabajadores de la empresa Lima S.A.C, por lo que se evidencia que el consumo de tubérculos >2/día fue de 3.2%, en cuanto a las frutas >2/día es de 4.7% y las verduras >2/día 12.5%, en cuanto al consumo de legumbres 2-3/semana es el 34.4%, para finalizar el consumo de pescado 2-3/semana ha sido de 31.3 %, el consumo de lácteos >2/día fue de 3.1%, el consumo ocasional de frituras fue de 14.1%, pasteles, galletas, dulces 23.4% y de bebidas azucaradas 7.8%.

4.2 Resultados inferenciales

Prueba de hipótesis general

Hipótesis alterna (Ha): El miedo al contagio de Covid-19 presenta asociación con los hábitos alimentarios en los trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, 2021.

Hipótesis nula (H0): El miedo al contagio de Covid-19 no presenta asociación con los hábitos alimentarios en los trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, 2021.

Prueba estadística Inferencial: Chi cuadrado (χ^2)

Nivel de significancia: 0,05.

Tabla 5. Prueba de Chi cuadrado para la asociación entre en los hábitos alimentarios y el miedo al covid-19.

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	10,917 ^a	4	0,028
Razón de verosimilitud	9,633	4	0,047
N de casos válidos	64		

En la tabla 5, al evaluar la asociación entre el miedo al contagio por Covid-19 y los cambios en los hábitos alimentarios, a través del estadístico de prueba Chi cuadrado, se obtuvo un $p=0.028$ ($p<0.05$), rechazándose la hipótesis nula y aceptándose la hipótesis de investigación, que demuestra una asociación

estadísticamente significativa entre el miedo al contagio de Covid-19 y los hábitos alimentarios en trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, 2021.

Prueba de hipótesis específica 1

Hipótesis alterna (Ha): El miedo al contagio de Covid-19 presenta asociación con las preferencias de consumo de alimentos en los trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, 2021.

Hipótesis nula (H0): El miedo al contagio de Covid-19 no presenta asociación con las preferencias de consumo de alimentos en los trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, 2021.

Prueba estadística Inferencial: Chi cuadrado (χ^2)

Nivel de significancia: 0,05.

Tabla 6. Prueba de chi cuadrado para la asociación entre preferencias de consumo y el miedo al covid-19.

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	18,495 ^a	4	0,001
Razón de verosimilitud	17,085	4	0,002
N de casos válidos	64		

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 6, al evaluar la asociación entre el miedo al contagio por Covid-19 y las preferencias de consumo, a través del estadístico de prueba Chi cuadrado, se obtuvo un $p=0.001$ ($p<0.05$), rechazándose la hipótesis nula y aceptándose la hipótesis de investigación, que demuestra una asociación estadísticamente significativa entre el miedo al contagio de Covid-19 y las preferencias de consumo en trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, 2021.

Prueba de hipótesis específica 2

Hipótesis alterna (Ha): El miedo al contagio de Covid-19 presenta asociación con las conductas alimentarias en los trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, 2021.

Hipótesis nula (H0): El miedo al contagio de Covid-19 no presenta asociación con las conductas alimentarias en los trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, 2021.

Prueba estadística Inferencial: Chi cuadrado (χ^2)

Nivel de significancia: 0,05.

Tabla 7. Prueba de chi cuadrado para la asociación entre conductas alimentarias y el miedo al covid-19.

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	5,508 ^a	4	0,239
Razón de verosimilitud	5,691	4	0,223
N de casos válidos	64		

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 7, al evaluar la asociación entre el miedo al contagio por Covid-19 y las conductas alimentarias, a través del estadístico de prueba Chi cuadrado, se obtuvo un $p=0.239$ ($p<0.05$), aceptándose la hipótesis nula y rechazándose la hipótesis de investigación, que demuestra que no existe asociación estadísticamente significativa entre el miedo al contagio de Covid-19 y las conductas alimentarias en trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, 2021.

V. DISCUSIÓN

El objetivo principal de la investigación ha sido evaluar la asociación que existe entre el miedo al contagio por Covid-19 y los hábitos alimentarios de las personas que participaron del presente estudio, así como determinar si el miedo al contagio al covid-19 está asociado a las preferencias alimentarias de las personas y analizar si el miedo al contagio al covid-19 tiene influencia sobre las conductas alimentarias, para ello se realizó una encuesta presencial a 64 trabajadores de la Empresa de Envases Lima S.A.C. Durante la ejecución del trabajo de investigación se revisó las diferentes bibliografías y se pudo determinar que no existen muchos trabajos previos que asocien estas dos variables.

En la presente investigación se encontró que la mayoría de los trabajadores de la empresa Envases Lima SAC presentaban un nivel regular de miedo, el cual alcanzaba el 45,4% del total, seguido de cerca por el nivel bajo en el 42,2%. Un resultado muy distinto fue presentado por Becerra y Saldaña (12), en los adultos mayores de una comunidad de Cajamarca, en donde se encontró un 88% con miedo a contraer COVID-19, así como un 95% que consideraba la existencia de una estrecha relación entre el contagio de esta enfermedad y la respuesta del sistema inmune. En un contexto más cercano al presente lugar de estudio, Sánchez y Torres (13) sobre una muestra de la población más vulnerable de Huáscar, en el distrito de San Juan de Lurigancho, halló una mayor frecuencia de efecto grande del miedo al COVID-19, el cual representaba el 76,8% del total, seguido de un efecto medio grande en el 15%. Esta diferencia entre resultados puede ser explicada por el tiempo en que los estudios fueron realizados, ya que, mientras la presente investigación fue hecha en la segunda mitad del año 2021, las dos mencionadas fueron realizadas durante la etapa más crítica de la pandemia, en la segunda mitad del año 2020, y como tal, existía un temor mucho más marcado entre la población, el cual era acrecentado con las continuas noticias sobre fallecimientos, falta de camas de Unidades de Cuidados Intensivos y/o ventiladores mecánicos. Sin embargo, aún existe una parte de la población cuyo miedo al contagio del COVID-19 es alto, y como tal, debe ser tomada en cuenta por los profesionales de la salud, especialmente los responsables del área de nutrición, ya que este miedo puede generar alteraciones a nivel emocional y somático, el cual

se refleja en cambios en sus patrones de alimentación, tal como se busca evidenciar en la presente investigación.

Al evaluar la asociación entre el miedo al contagio por COVID-19 y en los hábitos alimentarios, en la presente investigación se encontró una asociación estadísticamente significativa mediante la prueba de chi cuadrado ($p=0,028$) ($p<0.005$), la cual determina que los distintos niveles de miedo presentados entre los trabajadores generan distintos hábitos alimentarios, con una diferencia estadísticamente significativa. De manera similar, Kowalczyk y Gebisky. (9), en su investigación, realizada sobre una muestra de adultos polacos, halló que aquellas personas que no tenían miedo al contagio con el COVID-19, debido a que suelen pasar por alto las medidas de restricción establecidas por las autoridades y tener menos cuidado en la elección de la cantidad y calidad de los alimentos, la necesidad de comprar alimentos en vez de prepararlos, e incluso, llegar al punto de tener un aumento significativo en el consumo de bebidas alcohólicas, en comparación con aquella parte de la población que tiene mayor miedo. Estos hallazgos deben ser tomados en consideración, ya que la diversidad de la respuesta de la población hacia las nuevas olas del COVID-19 puede repetir estos escenarios de malos hábitos alimentarios, y como tal, los nutricionistas deben estar pendientes de cómo estas modificaciones podrán en un futuro cercano alterar el estado nutricional de la población.

Por su parte, Chi y colaboradores (11), en su estudio realizado en una muestra de adolescentes chinos, encontraron que el miedo al COVID-19 guarda una estrecha relación con el estado nutricional y la actividad física, y que una armonía entre estas tres variables genera a su vez cambios positivos en su salud mental, ya que disminuyen significativamente los niveles de ansiedad y depresión. Esto refleja la importancia de que los especialistas del área de nutrición fomenten los estilos de vida saludable mediante la elaboración de dietas balanceadas, acompañadas de ejercicio, aunque el impacto de dichas medidas sobre la salud mental de los adolescentes que se encuentran en un contexto de pandemia necesita ser investigadas con mayor profundidad.

La presente investigación demostró la existencia de una asociación significativa entre el miedo al contagio por Covid-19 y las preferencias de consumo, se evaluó

a través de la prueba de chi cuadrado, obteniendo un valor $p= 0,001$ ($p<0.05$). Otro estudio que evidencia la existencia de un efecto negativo del miedo al COVID-19 sobre las características de la alimentación de las personas fue el publicado por Kaya y colaboradores (8), sobre una muestra de adultos de Turquía, quienes hallaron que no solo el miedo, sino también la ansiedad, eran capaces de modificar el número de comidas diarias, así como producir un incremento significativo en el consumo de alimentos lácteos como el queso y el yogurt, frutas secas, y la cantidad de agua. Nuestros resultados discrepan con lo reportado por Becerra y Saldaña (12), quienes evaluaron la asociación en las preferencias de consumo por efecto del miedo al COVID-19 fue realizado en Cajamarca, donde la población manifestó un aumento en el consumo de plantas medicinales a las que se le atribuye un efecto protector del sistema respiratorio y/o inmunológico, y como tal, le tienen una confianza plena, incluso mayor que los tratamientos antibióticos y otras alternativas terapéuticas que ofrece la industria farmacéutica. Este detalle debe ser considerado para futuros estudios al respecto, ya que favorecería la implementación de estrategias de información sobre alimentación saludable que realizan los nutricionistas en la comunidad, aunque también puede conllevar la creación de mitos en torno al COVID-19 y las supuestas propiedades de algunos productos naturales. Un manejo inadecuado de esta situación podría llevar a un exceso de confianza de la población y una mayor posibilidad de que en el futuro adquieran la enfermedad como resultado de un descuido en las medidas de prevención.

En la frecuencia de consumo se observa que los trabajadores presentan un consumo de tubérculos mínimo con 3.2%, las frutas 4.7%, las verduras 12.5%, menestras 34.4%, el consumo de pescado es el 31.3%, lácteos 3.1% y por último el consumo de frituras 14.1%, carbohidratos simples 23.4% y bebidas carbonatadas 7.8%, estos resultados guardan similitud con Federik y colaboradores (43), quienes usaron una encuesta virtual, contando con una muestra de 806 participantes, al igual que este estudio se pudo identificar que el 50.5% de las personas no consumían frutas y verduras dando entender que el consumo de las misma fue insuficiente, el consumo de menestras de 1 a 2 veces por semana fue de 36.9%, lo cual según las guías alimentarias el consumo no es el adecuado debido a que el consumo normal es de 2 a 3 veces por semana, en cuanto al consumo de pescado

los autores mencionan que solo el 48.3% consumieron pescado de 1 a 2 veces por semana, los investigadores mencionan que el consumo de lácteos fue baja con un 8.5%, el consumo bajo de lácteos, esto puede deberse a que los argentinos debido a la alza de precios que sufrió durante el confinamiento y al impacto económico negativo, la cual conllevó a las personas prefirieran comprar alimentos no muy saludables, por último los alimentos procesados, ultra procesados y las bebidas carbonatadas fueron los más consumidos en ambos estudios, dado que el poco ingreso que tienen las personas debido a la pandemia, estas prefieren comprar alimentos de menor precio.

No se encontró una asociación significativa entre el miedo al contagio por Covid-19 y las conductas alimentarias, los distintos niveles de miedo encontrados en los trabajadores de la empresa no generan diferencias significativas entre los distintos patrones de conducta alimentario, estos resultados discrepan con lo reportado por Jezewska y colaboradores (10), quienes evaluaron a adultos en Polonia, en quienes se encontró una predisposición hasta 130% de veces mayor para incrementar la cantidad de alimentos que compran en los supermercados en aquellas personas que tenían un mayor miedo al COVID-19, aunque este miedo no es ocasionado tanto por tratarse del agente responsable de la enfermedad, sino por la posibilidad de que se desarrolle una crisis ante un inminente aumento en el número de casos. Este último aspecto debe ser tomado en cuenta con mucha atención, ya que la mayoría de autores centran el miedo al COVID-19 en la posibilidad de contagio, y no consideran otros indicadores que también generan miedo a la enfermedad y provocan un impacto negativo en la salud de las personas, como el temor a que el COVID-19 produzca nuevamente un estado de emergencia sanitaria que impida el desarrollo normal de sus actividades diarias y verse obligado a estar en confinamiento por varios días, reduciendo las alternativas de alimentación.

La principal limitación en la presente investigación estaba relacionada con las diferencias existentes entre la respuesta de la población en el periodo elegido para la recolección de información, ya que, durante el año 2020, cuando la pandemia del COVID-19 se encontraba en su etapa de mayor número de contagios y fallecimientos, el temor y la ansiedad hacia el COVID-19 por parte de la población eran mucho más notorias. Esto pudo haber influido en la menor percepción de

miedo encontrada en los resultados, más aún en un distrito como San Juan de Lurigancho, que presentó un alto número de contagios en la segunda mitad del año 2020, y que ha visto durante el año 2021 una reducción drástica en los indicadores epidemiológicos de la enfermedad. A esta circunstancia debe agregarse también el hecho de que una considerable parte de la población se encuentra vacunada, y como tal, se sienten con mayor tranquilidad para hacer sus actividades diarias sin el temor de enfermar de gravedad.

VI. CONCLUSIONES

Conclusión N°01:

Existe una asociación significativa entre el miedo al contagio de Covid-19 y los hábitos alimentarios en trabajadores de una empresa durante el periodo de pandemia.

Conclusión N°02:

El 45,4% de participantes tiene miedo regular, un 42,2% miedo bajo y solo se obtuvo un 12,5% de miedo alto. De igual manera los participantes demostraron tener preferencias de consumo no saludables de un 70,3%, el 25% presento preferencias de consumo en riesgo y el 4.7% presento preferencias saludables. Dándose a notar de las frituras, pasteles, galletas, dulces y de bebidas azucaradas dentro de los más consumidos.

Conclusión N°03:

El 43.8% de los participantes tiene conductas alimentarias no saludables, el 14.1% de los participantes tiene conductas alimentarias en riesgo y así mismo el 42.2% presento conductas alimentarias saludables.

VII. RECOMENDACIONES

Recomendación N°1:

Por ende, se recomienda según los resultados obtenidos, que las autoridades sanitarias, divulguen más características específicas que guarden relación entre miedo al contagio de Covid-19 y sus dimensiones, puesto que nos ayudara a entender el curso y/o evolución de la enfermedad en el aspecto nutricional.

Recomendación N°2:

Se recomienda incluir dentro de las horas laborales, sesiones educativas sobre alimentación saludable, no saludable y sus consecuencias que conlleva está en la salud, debido a que se ingiere con frecuencia cantidades y combinaciones de comida altamente grasosas, juntamente con bebidas que sobrepasan el nivel de azúcar. Por consiguiente, esto permitirá llegar a la sensibilización respecto a la nutrición y alimentación saludable, de igual manera se debe considerar la importancia de la actividad física, fomentar las pausas activas en nuestro ambiente laboral ya que esto permitirá una mejor rendición del trabajador.

Recomendación N°3:

Se recomienda impulsar estudios e investigaciones similares, puesto que hasta la fecha no se ha evidenciado estudio alguno con esta población trabajada, por lo tanto, con esto orientaremos a las futuras investigaciones a perfeccionar la situación respecto a la asociación que puede causar el miedo hacia los hábitos alimentarios de la persona.

REFERENCIAS

1. Serra M. Infección respiratoria aguda por COVID-19: una amenaza evidente. *Revhabancienméd* [Internet]. 2020 feb [citado 2021 Sep. 16]; 19(1): http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729519X2020000100001&lng=es. Epub 01-Feb-2020.
2. Troya, V. Estudio de los hábitos alimenticios en España. Efectos de la COVID 19 = Study of eating habits in Spain. The effects of COVID 19. [Tesis Magistral]. España: Universidad de León; 2021. <https://buleria.unileon.es/handle/10612/12780>
3. Fernández, F., Casas, M., Claes, L., Bryan, D. C., Favaro, A., Granero, R., y col. COVID-19 and implications for eating disorders. *European eating disorders review: The Journal of the Eating Disorders Association*, 2020; 28(3): 239–245. <https://doi.org/10.1002/erv.2738>
4. Phillipou, A., Meyer, D., Neill, E., Tan, E. J., Toh, W. L., Van Rheenen, T. E., & Rossell, S. L. Eating and exercise behaviors in eating disorders and the general population during the COVID-19 pandemic in Australia: Initial results from the COLLATE project. *International Journals of Eating Disorders*, 2020; 53(7): 1158-1165. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/eat.23317>
5. Pérez, C., Citores, M. G., Hervás, G., Litago, F. R., Casis Sáenz, L., Aranceta, J. y col. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *RevEspNutr Comunitaria*, 2020; 26(2), 28010.: <http://doi:10.14642/renc.2020.26.2.5213>
6. Soler J.F., Muñoz M., Alfonso S. ¿Qué impacto ha tenido el confinamiento en la salud mental y hábitos alimenticios de los habitantes de Bogotá? [Tesis de Pregrado]. Colombia: Universidad EAN; 2020. <https://repository.ean.edu.co/handle/10882/10275>
7. Mejía R., Rodríguez J., Garay L., Enríquez M., Moreno A., Huaytán K. y col. Percepción de miedo o exageración que transmiten los medios de

- comunicación en la población peruana durante la pandemia de la COVID-19. *Rev cubana InvestBioméd.* 2020; 39(2): e698. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002020000200001&lng=es
8. Kaya S, Uzdil Z, Cakiroğlu FP. Evaluation of the effects of fear and anxiety on nutrition during the COVID-19 pandemic in Turkey. *Public Health Nutr.* 2021; 24(2):282-289. [https://doi: 10.1017/S1368980020003845](https://doi.org/10.1017/S1368980020003845).
 9. Kowalczyk I, Gębski J. Impact of Fear of Contracting COVID-19, and Complying with the Rules of Isolation on Nutritional Behaviors of Polish Adults. *Int J Environ Res PublicHealth.* 2021;18(4):1631. [https://doi: 10.3390/ijerph18041631](https://doi.org/10.3390/ijerph18041631)
 10. Jeżewska-Zychowicz M, Plichta M, Królak M. Consumers' Fears Regarding Food Availability and Purchasing Behaviors during the COVID-19 Pandemic: The Importance of Trust and Perceived Stress. *Nutrients.* 2020;12(9):2852. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.100218>
 11. Chi, X., Liang, K., Chen, S. T., Huang, Q., Huang, L., Yu, Q. y col. mental health problems among Chinese adolescents during the COVID-19: The importance of nutrition and physical activity. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2020; 100218. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1697260020301034>
 12. Becerra Y., Saldaña Y. Relación entre el miedo, sistema inmune y tratamientos complementarios en adultos mayores durante la pandemia covid-19, Cajamarca. [Tesis de pregrado]. Cajamarca: Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo; 2020. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1427>
 13. Sánchez, M., Torres, K. Miedo al covid-19 en personas que residen en una zona vulnerable de Huáscar en San Juan de Lurigancho, 2020. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad María Auxiliadora; 2020. <http://repositorio.uma.edu.pe/handle/UMA/390>
 14. De Hoog, N., Stroebe, W., & de Wit, J. B. The processing of fear-arousing communications: How biased processing leads to persuasion. *Social Influence*, 2008; 3(2): 84-113. <https://doi.org/10.1080/15534510802185836>

15. Mamun M.A. & Griffiths M.D. First COVID-19 suicide case in Bangladesh due to fear of COVID-19 and xenophobia: Possible suicide prevention strategies. *Asian Journal of Psychiatry*, 2020;51:102073. [https://doi: 10.1016/j.ajp.2020.102073](https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102073)
16. Quezada V. E. Miedo y psicopatología la amenaza que oculta el Covid-19. *Cuadernos de Neuropsicología*, 2020; 14(1): 19-23 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7365556>
17. Ramírez A.A., Martínez P.C., Pogyo G., de los Ángeles E., Mesa I., Minchala R.E., et al. Evaluación psicométrica e intervención de enfermería frente al miedo a COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica* 2020;39(5):660-666. <https://zenodo.org/record/4262353#.YHogE-5Ki1s>
18. Sandín B., Valiente R. M., García J., Chorot, P. Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 2020; 25(1): 1-22. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7468649>
19. Huarcaya J., Villarreal D., Podestá A., Luna M.A. Psychometric Properties of a Spanish Version of the Fear of COVID-19 Scale in General Population of Lima, Peru. *Int J Ment Health Addiction*, 2020. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00354-5>
20. Macías A. I., Gordillo L. G., Camacho E. J. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena Nutrición*, 2012; 39(3): 40-43. <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>
21. Pereira J. M., Salas M. Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare*, 2017; 21(3): 229-251. [https://DOI: https://doi.org/10.15359/ree.21-3.12](https://doi.org/10.15359/ree.21-3.12)
22. Cervera F., Serrano R., García V., Milla M., García M.J. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutr. Hosp.* 2013; 28(2): 438-446. [https:// https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6303](https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6303)
23. Wang C., Pan R., Wan X., Tan Y., Xu L., Ho C. S. y col. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the

- 2019 Coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020; 17(5): 1729.[https://doi: 10.3390/ijerph17051729.](https://doi.org/10.3390/ijerph17051729))
24. Balluerka N., Gómez J., Hidalgo M., Gorostiaga A., Espada J. P., Padilla J., Santed M. Á. Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento. España: Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco; 2020.
https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf
25. Díaz C., Pino J. L., Oyarzo C., Aravena V., Torres, J. Adaptación y validación de cuestionario para medir hábitos alimentarios en educación superior. *Revista Chilena de Nutrición*, 2019; 46(4): 477-484.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000400477>
26. Vallejos C. Hábitos alimentarios de los estudiantes de educación superior en Chile durante el confinamiento por Covid-19. [Tesis de pregrado]. Chile: Universidad del Desarrollo; 2020.
<https://repositorio.udd.cl/handle/11447/3812>
27. Arboleda L. M., Villa P. A. Preferencias alimentarias en los hogares de la ciudad de Medellín, Colombia. *Saúde e Sociedade*, 2016; 25 (3): 750-759.<https://doi.org/10.1590/S0104-12902016149242>
28. Fernández A. El Comportamiento del Consumidor Convencional de Alimentos Durante el COVID-19, en el Perú. Special Issue of: Reflexiones sobre el coronavirus y sus impactos in *Revista Científica Monfragüe Resiliente—Scientific Journal*, 2020; 86-92.
https://www.researchgate.net/profile/Kattia-Lizzett-Vasquez/publication/343253665_La_Legislacion_laboral_por_el_COVID-19_Caso_Costa_Rica/links/5f1fa055299bf1720d6ab5d3/La-Legislacion-laboral-por-el-COVID-19-Caso-Costa-Rica.pdf#page=86
29. Quispe G., Rodríguez L., Cartagena R. Hábitos alimentarios y estado emocional de la población de dos distritos de la región Tacna, en el periodo de aislamiento el Covid – 19. *Ingeniería Investiga*, 2020; 2(2): 475 - 484.
<https://doi.org/10.47796/ing.v2i2.419>

30. Arriola L. F., Palomino K. R., Quintana L.Q. Calidad de sueño y antojo por azúcares en médicos residentes durante la pandemia de COVID-19 en el Perú. *Neurología Argentina*, 2021; 13(1): 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.neuarg.2021.01.004>
31. Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, y col. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *J Transl Med*. 2020; 18(1):229. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>.
32. Ferrante G, Camussi E, Piccinelli C, Senore C, Armaroli P, Ortale A, y col. Did social isolation during the SARS-CoV-2 epidemic have an impact on the lifestyles of citizens? *Epidemiol Prev*. 2020;44(5-6 Suppl 2):353-362. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33412829/>
33. 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 de pregrado]. Lima: Universidad César Vallejo; 2020. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/56805/Padilla_RGS-Wong_CPL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
34. Adams E. L., Caccavale L. J., Smith D., Bean M. K. Food insecurity, the home food environment, and parent feeding practices in the era of COVID-19. *Obesity*, 2020; 28(11): 2056-2063. <https://doi.org/10.1002/oby.22996>
35. Osorio J., Weisstaub G., Castillo C. Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. *Rev. chil. nutr.* 2002; 29(3): 280-285. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182002000300002&lng=es
36. Jaramillo A.M., Angel M.d.A., Betancourt V., Castillo A.D., López L.M., Lozano C.C., y col. Consumo de agua potable domiciliar durante el confinamiento por COVID-19, en Bogotá (Colombia). *BioCiencias*. 2020; 4(1):1-7. <https://hemeroteca.unad.edu.co/index.php/Biociencias/article/view/439>
37. Mariños J. Estado del arte sobre el conocimiento y la investigación sobre los cambios de comportamiento alimentario en la crisis ocasionada por la pandemia de la COVID-19. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Privada

- Cayetano Heredia; 2021.
<https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/9098>
38. Huarcaya J. Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 2020; 37(2). <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
39. Hernández R., Fernández C., Bautista P. *Metodología de la investigación*. México: Editorial Mc Graw Hill, 2014.
40. Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. The fear of COVID-19 scales development and initial validation. *International journal of mental health and addiction*, 2020; 1-9. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
41. Furman, H., Griffiths, M. D., Pakpour, A. H., & Simkin, H. Evidencias de Validez de la Escala de Miedo al COVID-19 (FCV-19S) en el contexto argentino. *Psocial*, 2020; 6(2): 1-11. http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/42294/1/1408141_Griffiths.pdf
42. Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica. Bases para el otorgamiento de la “Distinción al mérito Santiago Antúnez de Mayolo Gomeró”, de reconocimiento al investigador que contribuye al desarrollo de la ciencia, la tecnología y la innovación tecnológica – 2018. Lima: CONCYTEC, 2018.
https://portal.concytecK.gob.pe/images/noticias/convocatoria-sam-18/bases-santiago_antunez_mayolo.pdf
43. Federik A., Calderón C., Degastaldi V., Duria A., Monsalvo C., Pinto M., Vázquez C., Laguzzi, E. Hábitos alimentarios y COVID. Análisis descriptivo durante el aislamiento social en Argentina. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 40(3). <https://doi.org/10.12873/403federik>

ANEXOS

ANEXO 01: matriz de operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Miedo al contagio de covid-19	Estado efusivo incomodo desencadenado por la sensación de estímulos considerados amenazantes, como el contagio con el COVID-19 (14).	Puntaje obtenido con la escala de miedo al coronavirus-19 (FCV-19S), considerando sus dimensiones reacciones emocionales de miedo y expresiones somáticas del miedo (38).	Reacciones emocionales de miedo.	-Tengo mucho miedo al coronavirus-19. -Me incomoda pensar en el coronavirus-19 -Tengo miedo de perder la vida por el coronavirus-19. -Cuando veo nuevas historias sobre el coronavirus-19 en las redes sociales, me pongo nervioso o ansioso. Miedo alto (27-35) Miedo regular (16-26) Miedo bajo (7-15)	Ordinal
			Expresiones somáticas de miedo	-Siento que me sudan las manos cuando pienso en el coronavirus-19.	Ordinal

				-No puedo dormir porque me preocupa tener coronavirus-19. - Mi corazón se acelera o palpita cuando pienso en contraer coronavirus-19.	
Hábitos alimentarios	Manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, cómo, con qué, para qué se come y quién consume los alimentos, y que se adoptan de manera	Puntaje obtenido con el cuestionario de hábitos alimentarios, considerando sus dimensiones: preferencia de consumo de alimentos y conducta alimentaria (23).	Preferencias de consumo	Alimentos constructores Alimentos energéticos Alimentos reguladores	Ordinal

	directa e indirectamente como parte de las prácticas socioculturales” (19).		Conductas alimentarias	-Número de comidas diarias. -Higiene de las comidas. -Consumo de delivery.	Ordinal
--	---	--	------------------------	--	---------

ANEXO 02: matriz de consistencia

Título: Miedo al contagio de Covid-19 asociados a cambios de hábitos alimentarios en los trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, 2021.			
Problema	Objetivos	Hipótesis	Metodología
<p>Problema General</p> <p>¿Cuál es la asociación que existe entre el miedo al contagio de Covid y los hábitos alimentarios en trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, durante el periodo Septiembre- octubre, 2021?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Evaluar el miedo al contagio del Covid-19 asociado a los hábitos alimentarios en trabajadores de la empresa Envases Lima SAC.</p>	<p>El miedo al contagio de Covid está asociado a los hábitos alimentarios en trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, 2021.</p>	<p>Diseño: No experimental</p> <p>Corte: Transversal</p> <p>Nivel: Correlacional</p> <p>Tipo: Aplicativo</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Técnica: Encuesta</p>
	<p>Objetivo Específico</p>	<p>Hipótesis específicas</p>	
	<p>Determinar el miedo al contagio de Covid sobre las preferencias de consumo de alimentos en los trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, durante el periodo Septiembre-Octubre, 2021</p>	<p>El miedo al contagio de Covid-19 presenta asociación con las preferencias de consumo de alimentos en los trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, 2021.</p>	
	<p>Analizar el miedo al contagio de Covid sobre las conductas alimentarias en los trabajadores de una empresa la empresa Envases Lima SAC, durante el periodo Septiembre-Octubre, 2021</p>	<p>, El miedo al contagio de Covid-19 no presenta asociación con las conductas alimentarias en los trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, 2021.</p>	

ANEXO 03: INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El siguiente estudio tiene objetivo, evaluar el miedo al contagio del Covid-19 asociado a cambios en hábitos alimentarios en trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, planteados en el trabajo de investigación "Miedo al contagio de Covid-19 asociados a cambios de hábitos alimentarios en los trabajadores de la empresa Envases Lima SAC, 2021". Recalcando que los datos obtenidos serán únicamente manipulados y observados por los investigadores. La participación consiste en responder de manera voluntaria las preguntas planteados en el cuestionario.

De presentarse alguna duda con relación al estudio contactarse con:

Yessica Hurtado Filipes
Cel: 971520985

Oscar Requin Campos
Cel: 987550376

Escala de miedo al Coronavirus-19 (FCV-19S)

Edad:

Sexo:

Grado de instrucción:

Estado civil:

Nº	Ítems	1	2	3	4	5
1	Tengo mucho miedo al coronavirus-19					
2	Me incomoda pensar en el coronavirus-19					
3	Siento que me sudan las manos cuando pienso en el coronavirus-19					
4	Tengo miedo de perder la vida por el coronavirus-19.					
5	Cuando veo nuevas historias sobre el coronavirus-19 en las redes sociales, me pongo nervioso o ansioso.					
6	No puedo dormir porque me preocupa tener coronavirus-19					
7	Mi corazón se acelera o palpita cuando pienso en contraer coronavirus-19.					

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

ANEXO 04: INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA PANDEMIA DE COVID-19

Nombre y apellido: _____


Sexo: F () M ()

1. Un patrón de comidas regular consta de 3 comidas principales y 2 refrigerios. Durante la pandemia de COVID-19, ¿Con qué frecuencia mantuvo un patrón regular de comidas?
 - a) Ocasional o nunca
 - b) 1 vez a la semana
 - c) 2-3 veces a la semana
 - d) 4-6 veces a la semana
 - e) 1 vez al día
 - f) Más de 2 veces al día
2. Durante la pandemia de COVID-19, ¿Con qué frecuencia mantuvo un consumo de carbohidratos en su dieta, Tubérculos (Papa, ñolucó), Arroz, Harinas, Cereales, Panes, Fideos?
 - a) Ocasional o nunca
 - b) 1 vez a la semana
 - c) 2-3 veces a la semana
 - d) 4-6 veces a la semana
 - e) 1 vez al día
 - f) Más de 2 veces al día
3. Durante la pandemia de COVID-19, ¿Con qué frecuencia mantuvo un consumo de alimentos proteicos de alto valor biológico, Carne, Pescado, Huevo, Leche y derivados?
 - a) Ocasional o nunca
 - b) 1 vez a la semana
 - c) 2-3 veces a la semana
 - d) 4-6 veces a la semana
 - e) 1 vez al día
 - f) Más de 2 veces al día
4. Durante la pandemia de COVID-19 ¿Con qué frecuencia mantuvo un consumo de alimentos proteicos de menor valor biológico Legumbres, Cereales, Frutos secos?
 - a) Ocasional o nunca
 - b) 1 vez a la semana
 - c) 2-3 veces a la semana
 - d) 4-6 veces a la semana
 - e) 1 vez al día
 - f) Más de 2 veces al día
5. Durante la pandemia de COVID-19, ¿con qué frecuencia consume alimentos fritos (pan frito / pollo frito, papas fritas, wantan etc.)?
 - a) 1 vez a la semana
 - b) 2-3 veces a la semana
 - c) 4-6 veces a la semana
 - d) 1 vez al día
 - e) Más de 2 veces al día
6. Durante la pandemia de COVID-19, ¿con qué frecuencia incorpora aceite en sus preparaciones?
 - a) Ocasional o nunca
 - b) 1 vez a la semana
 - c) 2-3 veces a la semana
 - d) 4-6 veces a la semana
 - e) 1 vez al día
 - f) Más de 2 veces al día

7. Durante la pandemia de COVID-19, ¿con qué frecuencia consume mantequilla y/o margarinas?
- Ocasional o nunca
 - 1 vez a la semana
 - 2-3 veces a la semana
 - 4-6 veces a la semana
 - 1 vez al día
 - Más de 2 veces al día
8. Las personas suelen incluir frutas y verduras en su dieta. Durante la pandemia de COVID-19, ¿su frecuencia de su consumo de frutas se mantuvo?
- Ocasional o nunca
 - 1 vez a la semana
 - 2-3 veces a la semana
 - 4-6 veces a la semana
 - 1 vez al día
 - Más de 2 veces al día
9. Las personas suelen incluir frutas y verduras en su dieta. Durante la pandemia de COVID-19, ¿su frecuencia de su consumo de verduras se mantuvo?
- Ocasional o nunca
 - 1 vez a la semana
 - 2-3 veces a la semana
 - 4-6 veces a la semana
 - 1 vez al día
 - Más de 2 veces al día
10. Durante la pandemia de COVID-19, ¿con qué frecuencia consume comida chatarra (como palomitas de maíz, papas fritas, snacks, etc.) como bocadillos?
- Ocasional o nunca
 - 1 vez a la semana
 - 2-3 veces a la semana
 - 4-6 veces a la semana
 - 1 vez al día
 - Más de 2 veces al día
11. Durante la pandemia de COVID-19, ¿debido al aburrimiento / angustia / decepción/ stress laboral, con qué frecuencia consume comidas por delivery?
- Ocasional o nunca
 - 1 vez a la semana
 - 2-3 veces a la semana
 - 4-6 veces a la semana
 - 1 vez al día
 - Más de 2 veces al día
12. Durante la pandemia de COVID-19, ¿con qué frecuencia consume comida rápida como pizza, hamburguesa, o bocadillos grasosos (donuts) entre comidas
- Ocasional o nunca
 - 1 vez a la semana
 - 2-3 veces a la semana
 - 4-6 veces a la semana
 - 1 vez al día
 - Más de 2 veces al día
13. Durante la pandemia de COVID-19, ¿con qué frecuencia consume bebidas azucaradas? (jugos, refrescos, refrescos aromatizados, etc.)?
- Ocasional o nunca
 - 1 vez a la semana
 - 2-3 veces a la semana
 - 4-6 veces a la semana
14. Durante la pandemia de COVID-19, ¿con qué frecuencia consume agua pura?
- 1-2 vasos al día
 - 3-4 vasos al día
 - 5-6 vasos al día
 - 7-8 vasos al día
 - nunca
15. Durante la Pandemia de COVID-19, ¿cuántas cucharaditas de azúcar / miel / azúcar moreno consume en un día?
- 1-2 cucharaditas
 - 3-4 cucharaditas
 - 5-6 cucharaditas
 - Más de 6 cucharaditas
 - No consume
16. Durante la pandemia de COVID-19, ¿con qué frecuencia consume alimentos con alto contenido de azúcar (como mazamorra, pasteles, dulces y chocolate, etc.)?
- Ocasional o nunca
 - 1 vez a la semana
 - 2-3 veces a la semana
 - 4-6 veces a la semana
 - 1 vez al día
 - Más de 2 veces al día
17. Durante la pandemia de COVID-19, ¿con qué frecuencia tiene una dieta equilibrada al incluir ingredientes (trigo integral, legumbres, legumbres, huevos, nueces, frutas y verduras) en sus comidas?
- Ocasional o nunca
 - 1 vez a la semana
 - 2-3 veces a la semana
 - 4-6 veces a la semana
 - 1 vez al día
 - Más de 2 veces al día

18. Durante la pandemia de COVID-19, ¿con qué frecuencia ingiere lácteos o sus derivados? (requesón, nata, queso edan, queso mantecoso etc.) en un día?
- Ocasional o nunca
 - 1 vez a la semana
 - 2-3 veces a la semana
 - 4-6 veces a la semana
 - 1 vez al día
 - Más de 2 veces al día
19. Durante la pandemia de COVID-19, ¿con qué frecuencia ingiere una o más porciones de legumbres o carne consume en un día?
- Ocasional o nunca
 - 1 vez a la semana
 - 2-3 veces a la semana
 - 4-6 veces a la semana
 - 1 vez al día
 - Más de 2 veces al día
20. Durante la pandemia de COVID-19, ¿con que frecuencia mantuvo la higiene de sus utensilios a la hora de preparar sus comidas y de consumirlas?
- Nunca
 - Casi nunca
 - Casi siempre
 - Siempre
21. Durante la pandemia de COVID-19, ¿con que frecuencia realizó la desinfección de sus productos de mercado?
- Nunca
 - Casi nunca
 - Casi siempre
 - Siempre
22. Durante la pandemia de COVID-19, ¿con que frecuencia mantuvo su higiene personal a la hora de consumir sus alimentos? (lavado de manos)
- Nunca
 - Casi nunca
 - Casi siempre
 - Siempre
23. Durante la pandemia de COVID-19, ¿con que frecuencia desinfecto su área a la hora de desayunar, almorzar, cenar en su centro laboral?
- Nunca
 - Casi nunca
 - Casi siempre
 - Siempre

ANEXO 05: carta de solicitud de aceptación de tesis

 "Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

San Juan de Lurigancho, 09 de setiembre de 2021

CARTA N° 024-2021-UCV-VA-P25-F05L02/CCP

Oswaldo Natividad Maguñá
Encargado de Recursos Humanos de Envases Lima SAC
Distrito de Ate Vitarte
Presente. -

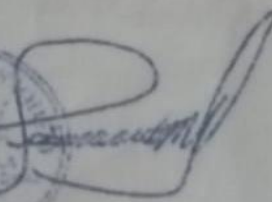

De mi especial consideración:

Nos place extenderles un cordial saludo y presentarles en esta ocasión, a los estudiantes **HURTADO FILIPES YESSICA KAREN INES**, identificada con DNI N° 48133726, con código de estudiante N° 6500086479; **REQUIN CAMPOS OSCAR JHONNY** identificado con DNI N° 46940543, con código de estudiante N° 6500087091; matriculados en el ciclo X de la Carrera Profesional de Nutrición de la Universidad César Vallejo - Campus San Juan de Lurigancho, y solicitar a usted la autorización para que **los estudiantes realicen un trabajo de investigación de proyecto social titulado Miedo al contagio de Covid-19 asociados a [redacted] hábitos alimentarios en los trabajadores de la empresa Envase Lima SAC, 2021.**

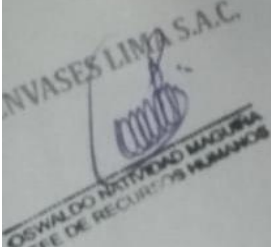
Consideramos que este estudio impactará positivamente en su institución y en la sociedad; y, permitirá que los estudiantes realicen su trabajo de investigación dada la importancia del tema a tratar.

Agradeciéndoles por la atención a la presente, aprovechamos la oportunidad para reiterarles nuestra más alta consideración y estima, y vuestro apoyo al Departamento de Investigación de esta casa de estudios.

Atentamente,

Mgtr. Fiorella Cynthia Cubas Romero
Directora Nacional de la C.P. de Nutrición
UCV- Campus San Juan de Lurigancho


ENVASES LIMA S.A.C.
OSWALDO NATIVIDAD MAGUÑA
JEFE DE RECURSOS HUMANOS

ANEXO 06: Evidencias fotográficas





Declaratoria de Originalidad de los Autores

Nosotros, HURTADO FILIPES YESSICA KAREN INES, REQUIN CAMPOS OSCAR JHONNY estudiantes de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de NUTRICIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "MIEDO AL CONTAGIO DE COVID-19 ASOCIADO A LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA ENVASES LIMA SAC, 2021.", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. Hemos mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
HURTADO FILIPES YESSICA KAREN INES DNI: 48133726 ORCID 0000 0002 5943 6787	Firmado digitalmente por: YHURTADOF el 19-12-2021 21:53:09
REQUIN CAMPOS OSCAR JHONNY DNI: 46940543 ORCID 0000-0003-1373-0806	Firmado digitalmente por: OREQUINC el 19-12-2021 22:39:55

Código documento Trilce: INV - 0463962