

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Enfermería



TESIS

**“Hábitos alimentarios y rendimiento laboral en el personal de Enfermería del
Hospital Regional del Cusco, 2023”**

Presentado por:

Bach. SANCHEZ ARAGON, Gisela

Bach. AUCCAILLE HUAILLANI, Candy

Para Optar el título Profesional de:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Cusco – Perú

2024

Tesis

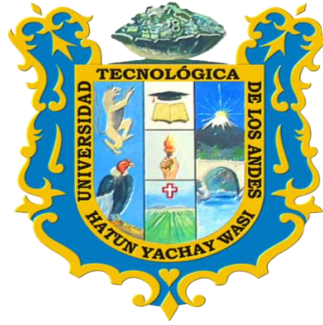
“Hábitos alimentarios y rendimiento laboral en el personal de Enfermería del
Hospital Regional del Cusco, 2023”

Línea de investigación

Salud Pública

Asesor

Mg. Yuliza Francesca Anchari Oblitas



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y RENDIMIENTO LABORAL EN EL PERSONAL
DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL REGIONAL DEL CUSCO, 2023”**

Presentado por las **Bach. GISELA SANCHEZ ARAGON Y CANDY AUCCAILLE
HUAILLANI**, Para optar el título profesional de: **LICENCIADA EN ENFERMERÍA.**

Sustentado y aprobado el 02 de abril del 2024 ante el jurado

Presidente : Mag. Luz Hermelinda Copa Rivera
Primer Miembro : Mag. Luz Maribel Cuadros Tairo
Segundo Miembro : Mag. Carmen de Guadalupe Gudiel Torres
Asesora : Mag. Yuliza Francesca Anchari Oblitas

“Hábitos alimentarios y rendimiento laboral en el personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023”

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.utea.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
5	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.unife.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	revistas.javeriana.edu.co Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Tecnológica de los Andes Trabajo del estudiante	1%

DEDICATORIA

Dedico, primeramente, a dios por guiarme y brindarme salud para poder lograr mis objetivos, a mis padres Ignacio Sánchez y Cristina Aragón por su amor y apoyo incondicional, por haberme inculcado buenos valores e impulsado a ser una persona de bien, principalmente por sus consejos y motivación lo cual me permitió culminar mi carrera universitaria, a mis hermanas por creer siempre en mi persona a pesar de las adversidades.

Gisela Sanchez Aragon

Dedico este trabajo a mis padres, quienes han sido mi mayor apoyo y motivación a lo largo de mi vida, pesar de los obstáculos encontrados estuvieron siempre presente en mis momentos más difíciles, así mismo también agradecer a mis hermanas que siempre estuvieron impulsándome a seguir adelante. Su amor incondicional y sacrificio han sido fundamentales para alcanzar este logro. También quiero agradecer a mis amigos y seres queridos por su apoyo constante y palabras de aliento. Por último, quiero dedicar este trabajo a todos aquellos que han creído en mí y me han inspirado a seguir adelante. Sin su apoyo, este logro no hubiera sido posible.

Candy Aucaille Huallani

AGRADECIMIENTO

Agradecemos en primer lugar a dios por darnos la sabiduría para poder concluir nuestra carrera.

En segundo lugar, a nuestras familias especialmente a nuestros padres, por su paciencia y tiempo mientras nos encontrábamos realizando nuestra tesis.

Nuestro agradecimiento sincero a la MG. Yuliza Francesca Anchari Oblitas asesora del proyecto de investigación de la Escuela profesional de Enfermería, por todas sus enseñanzas, exigencia pedagógica y por su compromiso como docente. Y a la casa de estudios Universidad Tecnológica de los Andes por abrirnos las puertas, permitiendo cumplir nuestro sueño.

ÍNDICE

Portada	i
POS PORTADA	ii
PAGINA DE JURADOS	iii
PORCENTAJE DE SIMILITUD	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE	vii
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE FIGURAS	xi
ACRONIMOS	xii
RESUMEN	xiii
ABSTRACT	xiv
INTRODUCCIÓN	xv
CAPÍTULO I	1
PLAN DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Realidad Problemática	1
1.2. Formulación del Problema.....	4
1.2.1. Problema General.....	4
1.2.2. Problemas Específicos	4
1.3. Justificación.....	4
1.3.1. Justificación Social	4
1.3.2. Justificación Práctica	5
1.3.3. Justificación Teórica	5
1.4. Objetivos de la Investigación.....	5
1.4.1. Objetivo General.....	5
1.4.2. Objetivos Específicos	5
1.5. Delimitación de la Investigación	6
1.5.1. Espacial	6
1.5.2. Temporal	6
1.5.3. Social.....	6
1.5.4. Conceptual	6
1.6. Viabilidad de la Investigación	6

1.6.1. Económica.....	6
1.6.2. Social.....	7
1.6.3. Técnica.....	7
1.7. Limitaciones de la Investigación.....	7
CAPITULO II	8
MARCO TEÓRICO.....	8
2.1. Antecedentes de la Investigación.....	8
2.1.1. A nivel internacional.....	8
2.1.2. A nivel nacional.....	10
2.1.3. A nivel regional y local.....	14
2.2. BASES TEÓRICAS	14
2.2.1. Hábitos alimentarios	14
2.2.2. Rendimiento laboral.....	26
2.3. Marco conceptual	31
CAPÍTULO III	36
METODOLOGÍA.....	36
3.1. Hipótesis.....	36
3.1.1. Hipótesis General	36
3.1.2. Hipótesis Específicas.....	36
3.2. Método	37
3.3. Tipo de investigación.....	37
3.4. Nivel o alcance de investigación	37
3.5. Diseño de investigación.....	37
3.6. Operacionalización de variables.....	38
3.7. Población y muestreo	40
3.8. Técnica e instrumentos	40
3.9. Consideraciones éticas	41
3.10. Procedimiento estadístico	41
CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	42
4.1 Resultados	42
4.2 Prueba de Hipótesis	52
4.3 Discusión de resultados	56
Conclusiones.....	59
Recomendaciones.....	60

ASPECTO ADMINISTRATIVO	62
Recursos	62
Cronograma de actividades.....	62
Presupuesto y financiamiento	63
Presupuesto	63
Financiamiento	63
BIBLIOGRAFÍA	64
ANEXOS	¡Error! Marcador no definido.
Matriz de consistencia.....	¡Error! Marcador no definido.
Instrumentos de investigación	¡Error! Marcador no definido.
Validación de instrumento	¡Error! Marcador no definido.

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de variables	38
Tabla 2 Niveles de Hábitos Alimentarios Observados	42
Tabla 3 Niveles de Rendimiento Laboral Observado.....	48
Tabla 4 Prueba de Correlación no paramétrica de la Hipótesis General	52
Tabla 5 Prueba de Correlación no paramétrica de Hipótesis Específica	54
Tabla 6 Prueba de Correlación no paramétrica de Hipótesis Específica	55

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1 Niveles de Hábitos Alimentarios	43
FIGURA 2 Tiempo de consumo de alimentos	44
FIGURA 3 frecuencia de consumo de alimentos	44
FIGURA 4 Cantidad de agua	45
FIGURA 5 Elección de alimentos durante la jornada laboral	45
FIGURA 6. Lugar donde consumen sus Alimentos.....	46
FIGURA 7 Cantidad de frutas y verduras.....	47
FIGURA 8 Tipos de bebidas	47
FIGURA 9 Niveles de Rendimiento Laboral.....	48
FIGURA 10 Cumplimiento Laboral.....	50
FIGURA 11 % en cumplir las Metas.....	50
FIGURA 12 Calidad de Atención al Paciente.....	51
FIGURA 13 Carga Laboral, Relaciones interpersonales y Trabajo en Equipo	51

ACRONIMOS

OMS :Organización Mundial de la Salud

OPS: Organización Panamericana de la Salud

OIT: Organización Internacional del Trabajo

FAO: Organización de las Naciones Unidas para la
Alimentación y la Agricultura

MINSA: Ministerio de Salud

RESUMEN

La presente investigación titulada hábitos alimentarios y rendimiento laboral en el personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023, tuvo por objetivo principal determinar la relación entre los hábitos alimentarios y rendimiento laboral en el personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023. El enfoque de investigación fue cuantitativo, de diseño no experimental, de tipo básico y de alcance correlacional, en una población de 82 Enfermeras del Hospital Regional de Cusco, 2023, a quienes se les aplicó 2 cuestionarios: el primer cuestionario evaluaba el nivel de hábitos alimentarios que había desarrollado y el siguiente cuestionario el nivel de rendimiento laboral del personal de Enfermería. Los resultados encontrados indican que el 52,4% de las Enfermeras evaluadas indicaron hábitos no saludables y un 46,3% indicaba niveles bajos de rendimiento laboral en el personal de Enfermería. En conclusión, a nivel inferencial se pudo establecer que existe una relación altamente significativa entre los hábitos alimentarios y el rendimiento laboral ($p=0,000$; $Rho=0,447$).

Palabras claves: Hábitos, frecuencia, rendimiento laboral, correlación.

ABSTRACT

The present research titled dietary habits and work performance among the nursing staff of the Cusco Regional Hospital ,2023. main objective of this research was to determine the relationship between eating habits and work performance in the Nursing staff of the Regional Hospital of Cusco, 2023. The research approach was quantitative, non-experimental in design, basic in nature and correlational in scope, in 82 nurses from the Regional Hospital of Cusco, 2023, to whom 2 questionnaires were applied: the questionnaires first evaluated the level of eating habits that the sample had developed and the questionnaires next the level of work performance of the aforementioned personnel. In conclusion the results found indicate that 52,4% of the nurses evaluated indicated unhealthy habits and 46,3% indicated low levels of work performance. At an inferential level, a highly significant relationship could be established between eating habits and work performance ($p=0,000$; $Rho=0,447$).

Keywords: Habits, frequency, work performance, correlation.

INTRODUCCIÓN

Los profesionales de Enfermería, con su dedicación y compromiso inquebrantable, desempeñan un papel esencial en la prestación de cuidados de calidad a los pacientes, especialmente en entornos hospitalarios desafiantes. El año 2023 marca un punto crítico en la historia del Hospital Regional del Cusco, donde el personal de Enfermería se enfrenta a demandas y presiones incesantes en su trabajo diario. En este contexto, la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento laboral adquiere una importancia insoslayable.

Este estudio se propone analizar y comprender la relación de los hábitos alimentarios en el rendimiento laboral de los profesionales de Enfermería del Hospital Regional del Cusco en el año 2023. El resultado de esta relación no solo arrojará luz sobre los posibles puntos de mejora en la atención de Enfermería, sino que también promoverá un entorno laboral más saludable y productivo.

A lo largo de este estudio, se investigarán los hábitos alimentarios del personal de Enfermería, teniendo en cuenta factores como la disponibilidad de tiempo, los recursos y los conocimientos nutricionales. Además, se explorarán las posibles consecuencias de un mal hábito alimentario, así como su repercusión en la calidad de la atención de Enfermería brindada a los pacientes.

CAPÍTULO I: Plan de Investigación", se introduce el tema de investigación, se plantea de manera detallada el problema a abordar, se establecen los objetivos, hipótesis o preguntas de investigación, se justifica la importancia de la investigación, se delimitan los alcances y restricciones del estudio, se analiza su viabilidad desde perspectivas económicas, sociales y técnicas, y se señalan las

posibles limitaciones que podrían afectar la investigación. Este capítulo sienta las bases esenciales para comprender y llevar a cabo el estudio de investigación.

CAPÍTULO II: Marco teórico: se establece el fundamento conceptual y teórico de la investigación, respaldado por antecedentes a nivel internacional, nacional y regional/local. Este capítulo proporciona el contexto necesario para comprender cómo el tema de estudio ha evolucionado y ha sido abordado en diferentes contextos geográficos, permitiendo un análisis más sólido de la investigación.

CAPÍTULO III: En el "Capítulo III. Metodología" se presentan las hipótesis, tanto la general como las específicas, que guiarán la investigación. Se describe el tipo de investigación, su alcance y diseño. Se detalla la Operacionalización de variables, el enfoque de muestreo, las técnicas e instrumentos utilizados para recopilar datos y las consideraciones éticas. Además, se explican los procedimientos estadísticos que se aplicarán en el análisis de los datos. Este capítulo proporciona una visión completa de cómo se llevará a cabo el estudio.

CAPÍTULO IV: Resultados y Discusión, se presentan los resultados, se analizan y discuten. Se realiza una prueba de la hipótesis general, se ofrecen conclusiones y se proporcionan recomendaciones.

CAPÍTULO I

PLAN DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad Problemática

Los hábitos alimentarios es el grupo de elementos alimentarios que se consumen, dando lugar a patrones alimenticios o hábitos en las personas y que es parte integrante de su modo de vida. También son expresiones frecuentes de conductas personales y grupales, relacionadas con el momento, el lugar, la forma, el propósito de la ingesta y la identidad de los consumidores de alimentos, que son aceptadas tanto de manera directa como indirecta como componentes de las costumbres sociales y culturales (1)

Podríamos expresar que las rutinas nutricionales se heredan de generación en generación y son influenciadas por aspectos tales como la ubicación geográfica, el clima, la flora, la accesibilidad de la zona, tradiciones y vivencias. En los buenos hábitos alimentarios tenemos que tener en cuenta el equilibrio de alimentos, la higiene ya que esto ayuda al buen estilo de vida (1)

Es fundamental trabajar en la promoción adecuada del bienestar físico y psicológico, fomentando un modo de vivir que promueve el estado de salud y bienestar en todas las etapas de la vida. Esto debe comenzar desde las primeras etapas que conviertan las diferentes fases de la vida en hábitos alimentarios y se mantenga como una conducta beneficiosa que se mantiene a lo largo de todas las etapas de la vida.

Según la OMS, la falta de práctica de ejercicio físico es un componente que aumenta significativamente la probabilidad de la muerte. Por consiguiente, se sugiere a las personas llevar a cabo al menos 150 minutos de actividad de ejercicio físico moderado, 75 minutos de actividad intensa, o una combinación de ambas (2; 3).

De acuerdo a la OMS los hábitos alimentarios es una manera global de vivir que se fundamenta en la relación entre diferentes aspectos como aspectos socioculturales, condiciones personales e individuales. Según la OMS, más del 50% de los casos de enfermedades están relacionados con afecciones no transmisibles que afectan a todas las edades debido a diversos elementos de riesgo, como el alcohol, cigarrillos, una dieta no saludable y la ausencia de ejercicio físico. Varias enfermedades podrían evitarse si la población comenzará a incorporar prácticas saludables en su vida cotidiana, tales como practicar ejercicio físico de manera regular, ingerir cantidades adecuadas de verduras y frutas diariamente, y limitar al máximo el consumo de sal, alcohol y tabaco (4).

En consecuencia, la OMS y la FAO declaran que la incidencia de enfermedades relacionadas con hábitos alimentarios y dietas nada saludables crece por la sobrepoblación constante. Además, se observa que la población está consumiendo

dietas altas en grasas, especialmente grasas saturadas, y a menos porción de carbohidratos complejos y fibra (5).

En América Latina, la ausencia laboral del personal de salud pública está vinculada a hábitos de vida inapropiados, lo cual tiene un impacto considerable en las tareas diarias que realiza el profesional de la salud para brindar una atención efectiva al paciente (6).

Por ello, los organismos de salud a nivel global realizaron estudios regionales en el Perú, y señalan incremento de peso en hombres, con un 19,8% de obesidad y un 10,6% de sobrepeso, respectivamente. Esto puede resultar en un riesgo aumentado de desarrollar hipertensión, diabetes mellitus y patologías cardiovasculares o condiciones relacionadas. El estado nutricional es consecuencia de la interacción entre los requerimientos de nutrientes y la ingesta de alimentos. Por lo tanto, la evaluación del estado nutricional implica estimar, calcular y valorar la condición de la persona, considerando los cambios en la alimentación y el entorno físico, social y económico que podrían haber afectado su nutrición. (7; 8).

Según la teoría descrita por Dorothea Orem, la conciencia del autocuidado que necesita un individuo afectado con algún tipo de enfermedad que va a mejorar o mantener el estado de salud, a través de las posibilidades que le brinda el personal de Enfermería debe enfatizar de las experiencias personales, normas culturales y conductas aprendidas, cambiables o no, crear así los niveles de compromiso, para mantener la salud y mejoría de las personas. Las formas de llevar a cabo de cada persona el autocuidado parte de cada uno y están influenciado por los valores culturales del grupo social al que pertenece que restringen su realización y la forma de hacerlo requiere para ello de conocimientos (9).

Por lo mencionado anteriormente, es necesario contar con información actualizada sobre los hábitos alimentarios y rendimiento laboral de los profesionales de Enfermería en el lugar de la investigación (Hospital Regional del Cusco).

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y rendimiento laboral en el personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023?

1.2.2. Problemas Específicos

¿Cuáles son los hábitos alimentarios del personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023?

¿Cuál es el rendimiento laboral del personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023?

¿De qué manera se relaciona los hábitos alimentarios con cumplimiento de metas en el personal de Enfermería del hospital regional del Cusco, 2023?

¿Cómo se relaciona el rendimiento laboral con el tiempo de consumo de alimentos en el personal de Enfermería del hospital regional del Cusco, 2023?

1.3. Justificación

1.3.1. Justificación Social

Los patrones de alimentación y su impacto en el rendimiento laboral en el personal de Enfermería son de gran importancia a nivel social. Debido a que, entender los hábitos alimentarios de estos profesionales de la salud permite identificar posibles deficiencias nutricionales y promover una alimentación adecuada, lo cual contribuye a mejorar su salud y bienestar general.

1.3.2. Justificación Práctica

En la práctica, un buen rendimiento en las actividades relacionadas al trabajo en el personal de Enfermería es esencial al brindar servicios de alta calidad y cuidado de los pacientes, se sabe que la labor demanda un alto nivel de energía física y mental. Estudiar cómo los hábitos alimentarios afectan el rendimiento laboral puede proporcionar información valiosa para implementar iniciativas de intervención y fomento de la salud, optimizando así la eficiencia y la calidad asistencial en el ámbito de la Enfermería

1.3.3. Justificación Teórica

En lo teórico, profundizar en este tema aporta conocimientos científicos sobre la conexión existente entre los patrones de alimentación. y el rendimiento laboral, enriqueciendo el campo de la nutrición aplicada a la salud ocupacional y ofreciendo bases sólidas para futuras investigaciones y desarrollo de políticas de salud laboral.

1.4. Objetivos de la Investigación

1.4.1. Objetivo General

Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y rendimiento laboral en el personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Identificar los hábitos alimentarios del personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023
- Evaluar el rendimiento laboral del personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023

- Establecer de qué manera se relaciona los hábitos alimentarios con el cumplimiento de metas en el personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023
- Determinar cómo se relaciona el rendimiento laboral con el tiempo de consumo de alimentos en el personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023

1.5. Delimitación de la Investigación

1.5.1. Espacial

Se llevó a cabo en el Hospital Regional del Cusco, ubicado en Av. de La Cultura s/n, ciudad del Cusco, provincia de Cusco y distrito de Cusco.

1.5.2. Temporal

El estudio se llevó a cabo entre los meses de setiembre-abril del 2023.

1.5.3. Social

El enfoque está dirigido a los profesionales de Enfermería que laboran en el Hospital Regional del Cusco.

1.5.4. Conceptual

Se tomaron como variables los hábitos alimentarios y el rendimiento laboral, y se tratará de establecer una asociación entre ambas variables.

1.6. Viabilidad de la Investigación

1.6.1. Económica

Este estudio de investigación fue viable económicamente debido a que las investigadoras autofinanciaran el total del monto requerido para concretar la investigación.

1.6.2. Social

Fue factible en lo social porque se solicitó una autorización por parte del Hospital Regional del Cusco para lograr recolectar la información necesaria en base a los objetivos planteados.

1.6.3. Técnica

Fue factible porque se cuentan con antecedentes tanto a nivel nacional como internacional que contribuyan a la realización de la investigación.

1.7. Limitaciones de la Investigación

No se presentaron grandes limitaciones.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

2.1.1. A nivel internacional

Romero M. (2020) en su tesis titulada “Hábitos alimenticios en el personal de salud y rendimiento laboral”

Objetivo: Es investigar la correlación entre los patrones de alimentación y el desempeño laboral de profesionales médicos y de Enfermería que se encuentran en un centro de salud municipal ubicado en la ciudad de Pérez durante los primeros seis meses del año 2021.

Método: Este estudio fue de tipo cuantitativa, bivariado, observacional, no experimental y transversal, que tuvo como muestra a 15 médicos y 8 Enfermeros.

Resultado: Se encontró una relación estadísticamente significativa ($p=0.000$) entre el rendimiento laboral y los hábitos alimentarios.

Conclusión: Existe una relación entre los patrones de alimentación y el rendimiento laboral tanto de médicos y Enfermeros (10).

Peña V. (2020) En su tesis titulada “Hábitos alimentarios según el cargo laboral, en trabajadores de los servicios de alimentación de la pontificia universidad javeriana” .

Objetivo: Analizar los patrones de alimentación de los empleados que trabajan en esa área, clasificándolos según su puesto de trabajo.

Método: Este estudio de tipo transversal, no probabilístico con una muestra aplicada a 74 trabajadores

Resultados: Se obtuvo que la población tuvo bajo consumo de alimentos indispensables, cuyo consumo mayoritario fue en cargos administrativos a diferencia de los cargos operacionales, además que existe relación entre la posición ocupada y elementos personales como una carga laboral elevada., morbilidad y obesidad.

Conclusión: Algunos patrones de alimentación muestran variaciones significativas con relación al puesto ocupado (11).

Ocampo J. (2021) En su tesis titulada “Productividad en trabajadores de hábitos saludables y hábitos no saludables de Compañía Nacional de Metrología para enero-febrero de 2021”.

Objetivo: Establecer la relación entre los modos de vida de una persona y su nivel de productividad.

Método: Este estudio de tipo mixto y transversal, se tuvo como muestra a 13 sujetos.

Resultados: Se tuvo que aquellos individuos con altos niveles de productividad exhibían hábitos saludables, mientras que aquellos con bajos niveles de productividad mostraban hábitos no saludables.

Conclusión: Que existe una conexión entre la incorporación de prácticas de vida saludables y los niveles de productividad (12).

2.1.2. A nivel nacional

Muñante E. (2021) En su tesis titulada “Hábitos alimentarios y nivel de estrés en profesionales de la salud en el Hospital San José de Chíncha, 2020”

Objetivo: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y nivel de estrés en profesionales de la salud en el hospital San José de Chíncha, 2020.

Métodos: Se llevó a cabo un estudio descriptivo, correlacional y de corte transversal con el personal del hospital San José de Chíncha, 2020. Se emplearon dos encuestas que ya habían sido validadas en estudios previos. La información recolectada fue analizada utilizando herramientas estadísticas como SPSS y Microsoft Excel.

Resultados: Se detectó que el 93% de profesionales de salud indicaron niveles adecuados en cuanto a sus hábitos de alimentación. Sin embargo, no se encontró asociación entre el nivel de estrés y sus hábitos alimentarios ($p= 0.495$) ($t= 0.226$).

Conclusión: No se detectó asociación entre el nivel de estrés con sus hábitos alimentarios y existe correlación entre los patrones de alimentación y el grado de estrés en los profesionales de la salud (13).

Mizari L. (2020) En su tesis titulada “Condiciones de trabajo y rendimiento laboral en Enfermera de una red de salud.”

Objetivo: Establecer la correlación entre las circunstancias laborales y el desempeño en el trabajo de Enfermeras que pertenecen a la Red de Salud Jauja durante el año 2019.

Método: Este estudio de tipo transversal, correlacional y descriptivo tuvo una muestra de 285 Enfermeras.

Resultados: El 55.2% afirman malas condiciones de trabajo mientras que el 39.1% presentan bajo rendimiento laboral. Se concluyó que existe conexión entre el entorno laboral y la ejecución laboral (14).

Torres C. (2020) En su tesis titulada “Relación de hábitos alimentarios y el estrés laboral en choferes de la Empresa de Transportes Salaverry S.A., Trujillo, 2019”.

Objetivo: Determinar la relación hábitos alimentarios y estrés laboral en choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A., Trujillo, 2019.

Método: Tipo básica con diseño correlacional. El grupo de estudio estaba compuesto por 42 conductores en servicio. Se utilizó un formulario de frecuencia de ingesta para examinar los patrones alimentarios, y para medir el nivel de estrés se aplicó un cuestionario modificado.

Resultados: Se llevó a cabo en el software SPSS versión 26 utilizando la prueba estadística de Chi Cuadrado. Se encontró que entre los conductores que experimentaron estrés, el 38.1% y el 2.4% mostraron hábitos alimentarios poco saludables y saludables, respectivamente. En contraste, entre los conductores que

no experimentaron estrés, el 33.3% y el 26.2% tenían hábitos alimentarios saludables y poco saludables, respectivamente. Se obtuvo un valor de $p= 0,0027$.

Conclusión: Existe relación hábitos alimentarios y estrés laboral en choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A., Trujillo, 2019 (15).

Onofre B. (2022) En su tesis titulada “Estrés laboral y hábitos alimentarios en el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad provincial de san Román Juliaca -2021.”

Objetivo: Investigar conexión entre el estrés laboral, los patrones de alimentación y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad.

Método: Este estudio de tipo analítico, descriptivo y de corte transversal, la muestra fue de 209 trabajadores.

Resultados: El 55.5% de los participantes no muestra signos de estrés; el 57.9% tiene patrones de alimentación habituales, el 45% tiene sobrepeso y, según la circunferencia de la cintura el 47.4% presenta un alto riesgo.

Conclusión: Se establece una correlación entre los patrones de alimentación y el IMC de los trabajadores. Además, se encuentra una conexión entre los patrones de alimentación y la medida de la circunferencia de la cintura (16).

Becerra O. et al (2022) En su tesis titulada “Estilos de vida y desempeño laboral en el personal de salud de la zona sanitaria n°1-huambocancha baja, Cajamarca-2022”.

Objetivo: Investigar la conexión entre los estilos de vida y el rendimiento laboral del personal de salud.

Método: Este estudio de tipo correlacional, descriptivo y trasversal donde se tuvo como muestra a 50 profesionales de salud.

Resultados: El 62% de los participantes indicaron ser mujeres, se observó que el modo de vida de los profesionales de la salud era poco saludable, sin embargo, su desempeño laboral fue alto.

Conclusión: Tiene correlación entre la adopción de modos de vida saludables y el rendimiento en el trabajo en los profesionales de la salud (17).

Sánchez M (2021) Con la tesis titulada “Hábitos alimentarios y estado nutricional asociados con el estrés del personal, en tiempos COVID-19 del Hospital de Apoyo II-1 Paita 2020”.

Objetivo: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional con el estrés del personal asistencial y administrativo del Hospital de Apoyo II-1 Nuestra Señora de las Mercedes de Paita, durante la emergencia COVID-19, 2020,

Método: La metodología es descriptiva de relación causal con diseño trasversal. Se llevó a cabo con una muestra de 100 empleados en roles asistenciales y administrativos, de ambos géneros. Se utilizó una encuesta sobre patrones alimentarios para distinguir entre hábitos saludables y no saludables, y también se administró un cuestionario.

Resultados Los hallazgos revelan que el 46% mostró exceso de peso, un 29% tuvo un estado nutricional normal, y el 21% presentó obesidad de grado I. Un 28% tuvo un nivel de grasa corporal normal, mientras que el 39% mostró un riesgo muy alto. En cuanto al perímetro abdominal, el 59% presentó un riesgo muy alto y el 25% un riesgo alto. Respecto a los hábitos alimentarios, el 56%

mostró patrones no saludables y el 44% mostró hábitos saludables. Además, el 48% reportó tener un nivel leve de estrés, el 40% no presentó estrés, y el 12% experimentó estrés moderado.

Conclusión: Existe relación entre hábitos alimentarios, estado nutricional, y el estrés (18).

2.1.3. A nivel regional y local

No se disponen de antecedentes a nivel local, lo cual parte desde esta investigación “titulada hábitos alimentarios y rendimiento laboral en el personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023”.

Objetivo principal es determinar la relación entre los hábitos alimentarios y rendimiento laboral en el personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023.

El enfoque de investigación fue cuantitativo, de diseño no experimental, de tipo básico y de alcance correlacional, en una población de 82 Enfermeras del Hospital Regional de Cusco, 2023. A quienes se les aplicó 2 cuestionarios: El primer cuestionario evaluaba el nivel de hábitos alimentarios que había desarrollado la muestra y el siguiente cuestionario el nivel de rendimiento laboral del personal de Enfermería.

Los resultados encontrados indican que el 52,4% de las Enfermeras evaluadas indicaron hábitos no saludables y un 46,3% indicaba niveles bajos de rendimiento laboral. A nivel inferencial se pudo establecer una relación altamente significativa entre los hábitos alimentarios y el rendimiento laboral ($p=0,000$; $Rho=0,447$).

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Hábitos alimentarios

Durante el transcurso de nuestra existencia, vamos adquiriendo y moldeando nuestra forma de alimentarnos a través de exposiciones repetidas y constantes al mismo tiempo y condiciones de alimentación. Estos hábitos son en su mayoría comportamientos inconscientes. Tener una alimentación de calidad, equilibrada y variada, que se acompaña con ejercicio, es importante para mantener una actitud positiva hacia las costumbres de ingesta de alimentos (19).

Los hábitos son recursos que permiten a una persona desarrollar habilidades y capacidades para enfrentar diversas situaciones y momentos que se presentan en la vida. A medida que una persona se socializa, estos hábitos se incorporan en sus acciones, en su forma de ser y de vivir. Además, el entorno en el que cada individuo se encuentra tendrá influencia en la formación de dichos hábitos (19).

Dado que existe una diversidad de alimentos, hábitos, prácticas y costumbres que difieren entre pueblos, localidades, departamentos y regiones, es importante elaborar una guía alimentaria en nuestro país. Esto se debe a que en cada región se encuentran alimentos distintos, lo cual justifica la necesidad de contar con orientaciones específicas en materia de alimentación (20).

A lo largo de nuestra vida, vamos adquiriendo nuestros patrones de alimentación y tienen un impacto en la forma en que nos alimentamos. En este proceso, intervienen factores significativos como las facetas educativas, sociales, culturales, psicológicas, económicos y cantidad de tiempo libre a disposición, estas facetas tienen influencia en la incorporación o cambio de esos hábitos en la sociedad (20).

a). Hábitos alimentarios adecuados

Estos comportamientos se desarrollan durante los primeros años de existencia e incluye seguir una nutrición saludable que equilibre las calorías consumidas y las gastadas. Es importante tener en cuenta que la ingesta total de grasas saturadas no debe exceder el 30% del total de consumo diario, lo que conlleva reducir el consumo de estas grasas y, en su lugar, incorporar grasas no saturadas, reduciendo progresivamente la presencia de grasas trans. Con el fin de preservar una alimentación saludable, es fundamental controlar la ingesta de sal y azúcar, además de asegurar consumir frutas y verduras en cinco ocasiones diarias (21).

Desde una perspectiva etimológica, la palabra "dieta" se refiere a la "higiene de la vida". Sin embargo, en un sentido más amplio, se entiende como sinónimo de método o régimen alimentario. Una dieta es una combinación de alimentos que complacen el gusto y la satisfacción personal, deben proporcionar los nutrientes necesarios para que el cuerpo humano pueda llevar a cabo sus procesos fisiológicos de crecimiento y desarrollo (22).

Las cualidades esenciales de una alimentación saludable radican en la necesidad de seguir una alimentación equilibrada, conocida como dieta balanceada. Esta dieta nos permite cumplir adecuadamente demandas de nutrientes y energía para mantener una buena salud (23).

- **Frecuencia de consumo de alimentos:** Es un instrumento relevante que nos facilita evaluar el consumo de comestibles en diversas etapas de la existencia, esta herramienta es utilizada ampliamente en los

estudios epidemiológicos que investigan la relación entre ingesta dietética y enfermedad o factores de riesgo. En la actualidad, hay investigaciones enfocadas en mejorar la eficacia de este recurso para precisar mejor la cantidad de alimentos ingeridos. Esta herramienta puede variar en su estructura dependiendo del autor, pero fundamentalmente considera la relación de comestibles, la regularidad de su consumo, que puede ser diario, semanal o mensual, e incluso algunos intentan incluir la dimensión de la porción consumida. Sin embargo, en cualquier enfoque de Análisis de Frecuencia Alimentaria (AFA) conforme Pérez C. y sus colegas, es crucial que "la lista de alimentos refleje los patrones de consumo de la población en el momento de recolectar los datos. La Frecuencia de Consumo de Alimentos es una herramienta esencial que nos permite evaluar la ingesta de alimentos en distintas etapas de la vida" (23)

- **Cereales, tubérculos y menestras**, este grupo se determina por proveer energía, en un porcentaje de procedente de almidones y contienen otros nutrientes en mínima porción. tenemos los siguientes alimentos: Cereales: arroz, trigo, maíz, avena, quinua, quiwicha, cañihua. Tubérculos y raíces: papa, camote, yuca, pituca, arracacha, maca, mashua, etc. Menestras: lentejas, arvejas secas, garbanzos, frijoles, pallares, tarwi. Lo cual se considera a este grupo sus derivados: harinas, fideos, pan, alimento deshidratado (chuño, papa seca) y productos regionales como el pan de árbol. El plátano verde consumido sancochado o frito lo cual es considerado en este grupo por contener un porcentaje alto de carbohidratos.

- **Verduras.** En este grupo se refiere a las distintas partes comible de las plantas, así tenemos a los Tallos como apio, espárrago y poro. Las hojas a la espinaca, acelga, col, lechuga, entre otras hojas comestibles. Flores como la coliflor, brócoli. Frutos como zapallo, tomate, calabaza, berenjena, pepino, palta, arvejas y habas frescas. Hierbas como el huacatay, culantro, hierba buena, paico, perejil, etc. Lo cual se considera verduras a algunos tubérculos y raíces como el olluco, oca, zanahoria, nabo, rabanitos.
- **Frutas,** brindan vitaminas, carbohidratos y fibra. Son alimentos muy aceptables por su sabor dulce y agradable. En el Perú se encuentra una variedad de frutas, así tenemos la naranja, mandarina, lima, camu camu, fresas, manzana, mango, melón, mamey, aguaje, níspero, maracuyá, papaya, tumbo serrano, plátano, manzana, piña, chirimoya, tuna, melón, sandía, yacón, durazno, ciruela, guinda, capulí, pasas, higos, etc.
- **Lácteos,** estos alimentos son de gran importancia fuentes de proteínas y minerales como el calcio que sirven para crear tejidos y fortalecer huesos y dientes. En este grupo se ha apreciado a la leche en sus diferentes presentaciones: fresca, evaporada, en polvo y sus derivados como queso, yogur.
- **Carnes,** este alimento nos brinda proteínas y en caso de las carnes rojas también compensa minerales como el hierro. Se le denomina carne a los músculos y vísceras de los animales, consumidos en la alimentación, entre estos tenemos: res, cordero, cerdo, alpaca, llama, pato, pollo, codorniz, pavo, cuy, conejo, sajino, pescado, mariscos. Entre las vísceras tenemos, hígado, riñón, mondongo, corazón, bofe, molleja,

lengua, sesos, testículos, etc. Lo cual indica que el grupo a la sangre de los animales de crianza para consumo humano, hormigas y animales de consumo regional. De igual forma los huevos de aves gallina, pato, paloma, codorniz, ganso, pavo, avestruz, tortuga.

- **Aceites y azúcares**, son integrados principalmente como una fuente de energía como: aceite, manteca, mantequilla, crema de leche, semillas oleaginosas (maní, pecanas, nueces, castañas, avellanas, almendras, etc.) azúcar blanca, rubia, miel, chancaca. (23)
- **Alimentación durante la jornada laboral:** La experta indica, además, que las calorías diarias deben ajustarse de acuerdo a la edad y actividad física, distribuyéndolas en las distintas comidas: desayuno, almuerzo, cena y refrigerios. Por lo tanto, los alimentos deben ser programados en momentos más adecuados para el trabajador. En caso de salir muy tarde del trabajo, en la cena se debe consumir algo ligero como una taza de leche más una rebanada de pan tostado o una fruta. Es esencial tener en cuenta que los alimentos son el combustible para el individuo, necesario para obtener la energía suficiente para trabajar, reservando una pequeña parte para el descanso, **La** nutricionista manifestó también que, en la asignación completa de calorías diarias que debe ingerir un individuo, el 10% se destina a cada uno de los bocadillos diarios. Esto implica que la alternativa más favorable es una pieza de fruta, la cual proporciona alrededor de 70 calorías. "Además, se puede incluir 25 gramos de frutos secos (aproximadamente 120 kcal), que son ricos en grasas saludables y, además, generan saciedad debido a su contenido elevado de fibra y grasa" (24).

LA Organización Internacional del Trabajo (OIT), indicó que una dieta inadecuada durante el trabajo resulta en una disminución de hasta el 20% en la eficiencia. Por lo tanto, es crucial que las compañías aseguren intervalos para las comidas y que ningún empleado deba comer simultáneamente.

Por consiguiente, la nutrición en el empleo debe tener en cuenta los elementos de la ocupación laboral, de la edad y género de los empleados, con el fin de diseñar una alimentación apropiada y que atienda a los individuos con condiciones médicas. (24).

Cuando se consumen los alimentos en las proporciones adecuadas, considerando la edad y satisfaciendo las requerimientos sociales, psicológicos y biológicos de la condición nutricional, se logra mantener dentro de los límites adecuado (24).

- Verduras: Son muy importante 3 porciones al día ya que es una combinación adecuada con arroz, papa o pastas. Estas últimas deberían ser incluidas al menos una o dos veces por semana.
- Cereales: En cuanto al arroz, su elevada proporción de magnesio contribuye a reducir la ansiedad y potencia el rendimiento laboral. Por otra parte, las barras de cereales, al igual que la avena, son excelentes aliadas para incrementar la productividad, no obstante, es importante verificar que tengan un bajo contenido de azúcar.
- Frutas: Presentan un contenido calórico relativamente baja debido a su bajo aporte de grasa, En realidad la cantidad de fruta que es adecuado es de un total de 2 porciones diarios (24).

- **Cantidad de Agua:** Es el nutriente fundamental para los seres humanos. Aunque una persona puede pasar varios días sin comer, la ausencia de agua conlleva a la muerte en poco tiempo. La presencia de agua es esencial para todas las actividades que ocurren en nuestro cuerpo, ya que más del 50% de nuestro organismo está compuesto por este líquido. Se encuentra en prácticamente todas partes, como los órganos, los músculos y la piel. Se recomienda consumir entre 1.5 y 2 litros de agua diariamente. Investigaciones recientes han demostrado que mantener una ingesta adecuada de agua ayuda en la prevención del cáncer, ya que facilita la eliminación de sustancias de desecho producidas por las células. Combinar una adecuada hidratación con una alimentación saludable, momentos de relajación y ejercicio físico incrementa las posibilidades de tener una vida larga y productiva. (25).
- Es imprescindible consumir suficientes líquidos para contrarrestar las pérdidas ocasionadas por el sudor, la orina y las heces. Mantener un cuerpo bien hidratado mejora el funcionamiento del intestino, la apariencia de la piel, fortalece los huesos y previene la formación de cálculos renales y las infecciones urinarias. Es importante tener presente que optar por alimentos saludables en un entorno limpio y sereno no debe ser considerado como un lujo, sino que es esencial para mantener un estado de ánimo positivo, una buena salud, seguridad y eficiencia en el desempeño laboral. (24).

Cantidad de fruta y verdura: De acuerdo con la OMS, se recomienda consumir como mínimo cinco porciones de frutas y verduras al día para mantener una alimentación saludable. Esto corresponde a aproximadamente 400 gramos en total, con un promedio de 80 gramos por porción. Para que te hagas una

idea, con una ración podrías incluir 1/2 manzana, pera, plátano o naranja, unas 8 uvas, 1/2 taza de fresas, cerezas, moras o arándanos, 1/2 rebanada de melón o sandía, un kiwi, albaricoque, mandarina o ciruela. En una ración de verduras y hortalizas, podrías incluir medio plato chico de espinacas, judías verdes, acelgas, brócoli y el resto de hortalizas cocidas, un plato de lechuga, cuatro espárragos, medio calabacín o berenjena y medio pepino o zanahoria. (26).

La OMS, en sus sugerencias, define el tamaño promedio de una porción de frutas y verduras como aproximadamente 80 gramos. Para facilitar la comprensión, aquí hay algunos ejemplos que podrían resultar de utilidad e impactantes. Realmente, la cantidad de frutas y verduras recomendada por la ciencia y los especialistas para obtener los beneficios para la salud en general es de un total de 5 porciones entre ambas. No obstante, en 2021, un estudio relevante publicado en la revista *Circulation* de la American Heart Association sugirió que una dieta óptima de alimentos de este grupo es 3 porciones de verduras y 2 porciones de frutas al día. La clave es asegurarse de que realmente se consuman estas cantidades, ya que los CDC de los Estados Unidos informan que los datos indican que solamente uno de cada diez adultos consigue incorporar esta cantidad en su alimentación. (27).

- **Tiempo de alimentación:** El lapso de descanso no podrá ser menor a cuarenta y cinco (45) minutos y deberá coincidir en lo factible con los momentos habituales del desayuno, almuerzo o cena. El empleador determinará el tiempo de descanso dentro del horario laboral, sin poder concederlo, ni previo ni después de este. (28).
- **Desayuno:** Una adecuada primera comida se caracteriza como una balanceada mezcla de productos lácteos, pan, granos y diversas frutas que juntas constituyen el 30% de los elementos nutricionales requeridos

diariamente por el cuerpo para operar de manera eficiente a lo largo del día. La primera comida debe contener principalmente tres categorías de alimentos: granos, lácteos y frutas. (28).

Cereales: Se refieren al pan, cereales matutinos y galletas. El pan, especialmente de grano entero, es un alimento perfecto y casi necesario en la primera comida, debido a su elevada concentración de carbohidratos de liberación lenta, fibra, minerales y vitaminas del complejo B. Una alternativa excepcional es agregar un poco de aceite de oliva, lo cual aumenta significativamente la excelencia. (28).

Frutas: La fruta posee abundantes carbohidratos de asimilación rápida, agua, minerales y fibra. También, es una excelente manera de suministrar al cuerpo las vitaminas necesarias diariamente, especialmente la vitamina C. Es recomendable ingerir la fruta en pedazos, ya que la fruta completa provee una cantidad de fibra que el jugo no ofrece. (28).

- **Almuerzo:** Es crucial que el desayuno tenga una cantidad significativa de nutrientes y que sea balanceado, dado que la falta de ello puede ser dañina para el almuerzo, ya que un consumo excesivo de nutrientes en el almuerzo puede causar, con el tiempo, sobrepeso. Es imprescindible que el almuerzo incluya los nutrientes proporcionados por los distintos conjuntos de comestibles, como frutas, hortalizas, granos, carnes, lácteos, etc.; de manera proporcionada. (28).
- **Cena:** La variedad y la medida de los comestibles que se ingieren en la cena impactan en la digestión y en la habilidad de dormir profundamente. Lo más recomendable es abstenerse de consumir

comestibles o bebidas durante las dos horas previas a irse a la cama. La cena se puede aprovechar para contrarrestar excesos y alcanzar la armonía (28). Programación de alimentación: Es esencial fijar un horario de ingesta que se ajuste al horario laboral, evitar omitir comidas y asegurarse de que la principal absorción de energía ocurra durante los momentos de mayor actividad física. Algunas sugerencias del departamento de recursos humanos Randstad en España para mantener una alimentación saludable son:

- La primera comida es crucial para comenzar la jornada, y desafortunadamente muchas personas no le otorgan la atención que requiere. Esta debería contener frutas, productos lácteos y carbohidratos como panes y granos.
- Contar con una hidratación adecuada constituye uno de los fundamentos esenciales para el óptimo rendimiento del cuerpo. Es recomendable ingerir de 1 a 2 vasos de agua al despertar por la mañana, para estimular los procesos de purificación del cuerpo.
- Es recomendable ingerir porciones reducidas de alimentos durante el horario laboral para garantizar niveles apropiados de glucosa en la sangre y para permanecer alerta y enfocados. Por ejemplo, frutas, bocadillos, yogur, entre otras opciones (29).

Alimentación saludable según la Guía Técnica MINSAs.

Se dice que es una alimentación variada con alimentos prioritarios con una buena calidad que llegará a aportar la energía y todos los nutrientes que un individuo

necesita para mantenerse reluciente permitiendo tener una preferible calidad de vida en todas las edades.

Recomendaciones Nutricionales: Son cantidades necesarias con límite para cubrir la inestabilidad de cada persona en algunos nutrientes.

Porción de intercambio de alimentos: Es la cantidad de alimentos que se realiza en diferentes medidas para la satisfacción de la persona, que aporta calorías, lípidos, carbohidratos y proteínas. Una porción de cualquier alimento del mismo grupo tiene un contenido parecido de calorías y de macronutrientes.

Requerimiento de energía: Es la cantidad de energía que se requiere para cubrir la energía gastada de un individuo. La proporción de energía que necesita una persona depende mucho de su edad y sexo y de la actividad física que realiza.

Recomendaciones nutricionales Son las cantidades necesarias, para cubrir la necesidad de cada individuo en determinados nutrientes (30).

b). Hábitos alimentarios inadecuados

Son prácticas que aumentan las probabilidades de que una persona sufra de condiciones tales como el peso excesivo, la obesidad y patologías crónicas no contagiosas. Actualmente se observa una tendencia hacia la ingesta mayoritaria de alimentos que son elevados en calorías, grasas trans, grasas saturadas, sodio y azúcares. Además, muchas personas no consumen suficientes verduras, frutas, alimentos con una alta concentración de fibra dietética, como los cereales de grano entero (21).

En resumen, el consumo de alimentos desempeña un papel fundamental en una vida saludable, especialmente durante las fases iniciales de la vida, cuando se establecen los patrones en el entorno familiar. La familia tiene un efecto

significativo en los patrones de alimentación y todas las conductas asociadas a ellos. El proceso de desarrollo y maduración de los niños en cada etapa están estrechamente conectados con las prácticas diarias de alimentación y los hábitos adquiridos. En otras palabras, los hábitos alimentarios son procesos que se obtienen a lo largo de toda la existencia y tienen un impacto en la selección alimentaria, el método de preparación, promoviendo dietas saludables, adecuadas y equilibradas (21).

2.2.2. Rendimiento laboral

La Relación entre conductas diarias y el rendimiento laboral en cualquier profesión u ocupación es estrecha, lo cual se traduce en la producción de un trabajo de mayor calidad (31):

El rendimiento laboral alude a la evaluación del grado de efectividad de las tareas ejecutadas en el ambiente laboral a diario, con la finalidad de verificar la eficacia, excelencia y rendimiento con los que se lleva a cabo una jornada de trabajo. Esto se logra mediante el cumplimiento protocolos, procedimientos y normas establecidos que guían el desempeño de los expertos en sus respectivos empleos (31).

- **Meta profesional:** objetivos concretos que se desean alcanzar en el trabajo por lo general son una combinación de objetivos, las metas pueden ser de diferentes, como personales profesionales, establecer metas nos ayuda a tener claridad sobre lo que queremos lograr (32).
- **Carga laboral:** Conforme al Departamento Administrativo de la Función Pública, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT), en los últimos tiempos, se

han producido transformaciones en el entorno socio cultural del ámbito laboral. Las demandas y requisitos del rol laboral en las entidades han propiciado la aparición de cuestiones de salud en los individuos. Las dificultades relacionadas con la sobrecarga de trabajo se originan por la exigencia de organización, mediada por la falta de adecuación en las labores que el profesional debe desempeñar y el grado real de autonomía que posee; la presión temporal; el manejo de la información; las exigencias conflictivas y la carencia o escasa disponibilidad de recursos, entre otros factores. El trabajo constituye una faceta fundamental de la existencia humana, capaz de satisfacer necesidades de índole social y de realización personal, aunque, al mismo tiempo, puede ser generador de enfermedad o conflicto. El mundo laboral, con sus progresos industriales, la globalización, el avance tecnológico y las comunicaciones virtuales, a menudo rebasan los límites establecidos; como resultado, los empleados con frecuencia se ven enfrentados a cargas laborales intensas que pueden ocasionar trastornos en su salud. El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo de España (INSHT) define la carga laboral como “el conjunto de requerimientos físicos y mentales a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de la jornada laboral”. La carga ocupacional abarca el esfuerzo, tanto físico como cognitivo, el excedente de carga laboral guarda una correlación directa con el desempeño y se contempla como un elemento de riesgo en el ámbito laboral. (33).

- **Relaciones interpersonales:** Es un intercambio mutuo entre dos o más individuos. Los seres humanos son criaturas sociales que, por su propia

naturaleza, requieren de interacciones con otros individuos. La conexión que se establece con otros desde las etapas tempranas de la vida puede afectar: la asimilación de actitudes, la elaboración de principios con respecto al entorno, la percepción de situaciones desde la perspectiva del prójimo, la conformación de la identidad, la adquisición de destrezas sociales, la identificación de las redes de apoyo frente a circunstancias difíciles, entre otros aspectos. Las relaciones entre personas son cruciales debido a que asisten al individuo en el reconocimiento de sí mismo y en la forja de su identidad, así como en la comprensión de sus propios valores y principios con el fin de desenvolverse. (34).

a). Aspectos para la evaluación del rendimiento laboral

- **Cumplimiento laboral:** El horario estándar de empleo que todos los trabajadores de salud deben realizar es de 36 horas laborales a la semana, 150 horas al mes, a lo largo de todo el año. Este horario incluye el servicio de guardia. (35).
- **Cumplimiento de metas:** Es la determinación de todos los propósitos que han establecido para ser ejecutados en un período breve y que están dentro del plan de acción; una meta es un objetivo específico, reconocible y, sobre todo, cuantificable que establece el recurso o resultado final de las labores de acción. (36).
- **Carga laboral:** Según la OMS (2019) indica que la carga de trabajo implica llevar a cabo una labor física, esfuerzo intelectual y elementos de coordinación, está influenciada por las responsabilidades laborales y siguiendo una serie de reglas y procesos establecidos. (37).

- **Calidad de atención al paciente:** El rol de Enfermería comprende una serie de obligaciones, dentro de las cuales se destacan tareas de ayuda mutua, trabajo conjunto, cuidado del paciente, supervisión, dispensación de fármacos y terapias, revisión de antecedentes médicos, cumplimiento del registro de Enfermería, consultas adicionales, etc. Esta rutina cotidiana demanda un nivel elevado y mejoramiento en cada una de las labores, las cuales deben ser de excelencia, y favorecer una atención apropiada y restablecimiento del paciente (38). El cuidado involucra dimensiones físicas y emocionales, donde el especialista en Enfermería debe demostrar en la aplicación dedicación, sensibilidad, competencia y compasión hacia la persona a la que atiende y cuida. Por lo tanto, la excelencia en el servicio de Enfermería no puede reducirse a simples aspectos técnicos y automatizados, sino que implica atención humana y consideración hacia el sufrimiento y angustia del otro, este sentido de identificación es el impulso de la labor de la Enfermera, ya que se orienta hacia la fusión de principios y conocimientos científicos en pro de la salud tanto física como mental del paciente. (38).
- **Relaciones interpersonales:** Los vínculos entre individuos dentro de una entidad representan un aspecto crucial en la institución y están estrechamente vinculados con el proceso de comunicación que se da entre el personal de la organización. De acuerdo con Llana (2006), en el entorno laboral, las relaciones entre personas adquieren una relevancia aún mayor cuando se ven influenciadas por un entorno generalmente coercitivo: por lo general, no se elige a los colegas de

trabajo ni a quienes tienen roles jerárquicos. Estas interacciones entre individuos en el ámbito laboral se convierten en elementos fundamentales para la satisfacción laboral. (39).

- **Trabajo En Equipo:** Ofrece numerosos beneficios al generar resultados superiores en términos de calidad, aumentar el rendimiento y promover el compromiso y la relación comunicativa de los miembros del equipo. La relación recíproca y la colaboración son elementos clave que colaboran con la eficacia del grupo (40).

b). Factores que inciden en el rendimiento laboral del profesional de salud

Durante el rendimiento de una labor, surgen diversos factores que ejercen un efecto perjudicial en la productividad laboral, perturbando la eficacia del equipo de Enfermería. Estos factores incluyen la falta de motivación para llevar a cabo sus tareas, el ambiente laboral en el que trabajan, la calidad de la comunicación entre colegas y pacientes, los horarios rotativos, así como aspectos relacionados con el entorno, el crecimiento laboral y la insuficiencia de recursos que restringen la realización de las labores (31).

De acuerdo con Cárdenas (2017), tal como referido por Alvarado y Pinduisaca (2019), se identifican los elementos que surgen de forma recurrente y que tienen un impacto en el rendimiento laboral del profesional (31):

- El grado de remuneración económica del personal de Enfermería.
- La cantidad y velocidad de la ocupación.
- La carga de obligación elevada.
- El uso inapropiado de las jerarquías y roles
- Las condiciones ambientales en el entorno laboral. (31).

2.3. Marco conceptual

1. **Hábitos alimentarios:** Los hábitos alimentarios se refieren a los patrones y comportamientos relacionados con la alimentación, incluyendo las elecciones de alimentos, las medidas y la periodicidad de las comidas. (18).
2. **Laboral:** Es la medida en la que un individuo lleva a cabo sus tareas y responsabilidades en el entorno laboral. Se evalúa en función del nivel y extensión del trabajo realizado, el logro de metas y objetivos, y el aprovechamiento eficiente de los recursos. (32)
3. **Alimentación.** El lapso de descanso no podrá ser menor a cuarenta y cinco (45) minutos y deberá coincidir en la medida de lo posible con los horarios usuales del desayuno, almuerzo o cena. El empleador determinará el tiempo de pausa dentro del horario laboral, sin la posibilidad de otorgarlo antes o después del mismo. (28).
4. **Metas:** Es la capacidad de lograr resultados deseados o metas establecidas de manera efectiva y satisfactoria. Es la medida de qué tan bien se alcanzan los objetivos y se obtienen los resultados esperados. (36).
5. **Calidad:** La calidad se refiere al grado de excelencia, superioridad o satisfacción de un producto, servicio o experiencia. Es un conjunto de características y atributos que cumplen con los requisitos y expectativas establecidas (41).
6. **Relaciones interpersonales:** Las relaciones interpersonales se refieren a las conexiones y vínculos establecidos entre dos o más personas. Involucran la comunicación, interacción y conexión emocional entre individuo. (39).
7. **Carga laboral:** Siguiendo los reportes del Departamento Administrativo de la Función Pública, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la

Organización Internacional del Trabajo (OIT), en los recientes años, el entorno laboral ha presenciado transformaciones dentro del ámbito sociocultural. Las demandas y requisitos del empleo en las entidades han generado la aparición de dificultades de salud en los individuos. (30)

8. **Trabajo en equipo:** Se trata de la unión y colaboración de un equipo de individuos para lograr una meta común. Involucra la comunicación efectiva, la mutua confianza y la coordinación de esfuerzos para maximizar la productividad y el éxito (42).
9. **Calidad de atención al paciente:** El rol de Enfermería comprende un conjunto de obligaciones, entre las cuales se destacan actividades de ayuda mutua, trabajo conjunto, cuidado del paciente, supervisión, dispensación de fármacos y terapias, examen de antecedentes médicos, completado del informe de Enfermería, (38).
10. **Consumo de agua:** Es vital para la existencia y es el elemento principal del organismo, dado que compone el 70% del peso físico y es esencial para el funcionamiento de los órganos. El líquido participa en los procedimientos de control de la temperatura, eliminación y micción, siendo fundamental para prevenir la deshidratación (25).
11. **Pan:** El pan es un aporte de hidratos de carbono, que el cuerpo lo necesita es nutritiva para alcanzar una adecuada alimentación. (28).
12. **Grasa:** Son un tipo de nutriente que se alcanza de una ingestión. Es importante comer algunas grasas equilibradas ya que aportan energía al cuerpo, aunque también el consumo excesivo puede ser perjudicial. (24).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Hipótesis

3.1.1. Hipótesis General

- Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y rendimiento laboral en el personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023

3.1.2. Hipótesis Específicas

- Son adecuados los hábitos alimentarios del personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023.
- Es bueno el rendimiento laboral del personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023.
- Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el cumplimiento de metas en el personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023.
- Existe relación significativa entre el rendimiento laboral y el tiempo de consumo de alimentos en el personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023.

3.2. Método

El método es hipotético deductivo, comprende la elaboración de una teoría que sirve como punto de partida, a partir de la cual se derivan suposiciones que pueden ser verificadas a través de la investigación práctica (43)

3.3. Tipo de investigación

El tipo es básico, se enfoca en la exploración de nuevos conocimientos, teorías y principios esenciales. Con la finalidad de adquirir un conocimiento más amplio y detallado del tema en estudio. Estos hallazgos pueden servir como fundamentos para investigaciones futuras (43).

3.4. Nivel o alcance de investigación

El alcance es correlacional, en el cual se trata de determinar la conexión entre dos o más variables, con el objetivo de determinar la dirección y magnitud de su asociación. Las investigadoras no manipulan las variables, solo se limitan a observar (43).

3.5. Diseño de investigación

Es no experimental, no requiere la alteración de las variables en el entorno de investigación, el investigador observa, registra y examina los datos disponibles o recolectados sin intervenir directa o intencionalmente en el entorno (43).

3.6. Operacionalización de variables

Tabla 1 Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
Hábitos alimentarios Los hábitos o comportamientos nutricionales, son aquellas prácticas de consumo de alimentos y forman parte de su estilo de vida.	Tiempo: <ul style="list-style-type: none"> • Desayuno • Almuerzo • Cena 	<ul style="list-style-type: none"> • 10' • 20' • 30' • 40' 	Ítems 1-3	Ordinal
	Frecuencia de consumos de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • 3 veces al día • 4 veces al día • 5 veces al día • Nunca 	Ítems 4	Ordinal
	Elección de alimentos durante la jornada laboral	<ul style="list-style-type: none"> • cereales • frutas • verduras • golosinas 	Ítems 5	Ordinal
	Lugar donde consumen	<ul style="list-style-type: none"> • Ambulante • Restaurante • Casa • Se lleva refrigerio 	Ítems 6	Ordinal
	Cantidad de fruta verdura	<ul style="list-style-type: none"> • 1 unidad • 2 unidades • 3 unidades • Nunca 	Ítems 7	Ordinal
	Cantidad de agua	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso • 2 vasos • 1litro • Nunca 	Ítems 8	Ordinal

	Bebidas que consumen a diario	<ul style="list-style-type: none"> • Agua • Gaseosa • Frugos • Jugos naturales 	Ítems 9	Ordinal
Rendimiento laboral El rendimiento laboral es la Eficacia y eficiencia con la que se llevan a cabo responsabilidades en el trabajo y se logran resultados.	Cumplimiento laboral	<ul style="list-style-type: none"> • 6horas(mañana/tarde) • 12horas(noche) • 24horas (todo el día) • 8 horas 	Ítems 1	Ordinal
	Cumplimiento de metas	<ul style="list-style-type: none"> • 30% • 50% • 70% • 100% 	Ítems 2	Ordinal
	Carga laboral excesiva	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No • A veces • Nunca 	Ítems 3	Ordinal
	Calidad de atención al paciente	<ul style="list-style-type: none"> • Buena • Regular • Mala • Muy mala 	Ítems 4	Ordinal
	Relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No • A veces • Nunca 	Ítems 5	Ordinal
	Trabajo en equipo	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No • A veces • Nunca 	Ítems 6	Ordinal

3.7. Población y muestreo

3.7.1. Población

La población estuvo conformada por 82 Enfermeras del Hospital Regional del Cusco, 2023.

3.7.1. Muestreo

No probabilístico, por conveniencia porque es una modalidad de selección de una muestra estadística por lo cual el investigador elige aquellos sujetos a los que tienen mayor facilidad de acceso.

3.8. Técnica e instrumentos

La técnica utilizada será la encuesta, mediante la utilización del cuestionario como instrumento, el cual se utilizará para recabar información sobre las 2 variables del estudio. El instrumento para la primera variable fue desarrollado por las investigadoras con el objetivo de examinar los hábitos alimentarios, conformado por 9 ítems, el instrumento fue pasado por un proceso de validación realizado por expertos, y se evaluó su confiabilidad mediante la prueba Alfa de Cronbach con un valor de 0.92 lo cual evidencia una confiabilidad significativa. El instrumento para la segunda variable fue desarrollado de igual manera por las investigadoras con el propósito de examinar el rendimiento laboral, está conformado por 06 ítems, dicho instrumento fue validado mediante un juicio de experto y su confiabilidad se determinó mediante la prueba de Alfa de Cronbach con un valor 0.75 lo que evidencia una confiabilidad destacada.

Los instrumentos fueron medidos mediante la escala de likert lo cual se pudo obtener el baremo.

3.9. Consideraciones éticas

Se solicitó una autorización por parte del Hospital Regional del Cusco, mediante una ficha única de trámite (FUT) para tener la posibilidad de acceder y aplicar los instrumentos mediante la toma de encuestas de forma completamente anónima.

Se presentaron distintas consideraciones éticas importantes, ya que involucra la privacidad y la confidencialidad de la información personal de los participantes. Sin embargo, la justificación radica en la necesidad de comprender cómo los hábitos alimentarios pueden afectar el rendimiento laboral de los profesionales de la salud, lo que podría tener implicaciones significativas en la calidad de la atención brindada a los pacientes. La beneficencia se manifiesta en el potencial de este estudio para identificar áreas de mejora en la salud y el bienestar del personal de Enfermería, lo que a su vez podría contribuir a una mejor atención y resultados para los pacientes. Asimismo, se debe asegurar la no maleficencia, evitando cualquier daño físico, emocional o profesional para los participantes del estudio y garantizando que se respeten sus derechos y dignidad en todo momento.

3.10. Procedimiento estadístico

Para el procesamiento estadístico se utilizó el software de Microsoft Excel 2019 y la aplicación de SPSS Statistics versión 27. Ambos con la finalidad de la creación de tablas, gráficos y establecer la correlación, inicialmente se realizará la prueba de normalidad evaluando si se dará uso a la estadística paramétrica o no paramétrica, de ser no paramétrica daremos uso a la estadística de Rho de Spearman para determinar la relación entre ambas variables y dar respuesta a las hipótesis, mediante una significancia ($p < 0.05$).

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados

OE1: Identificar los hábitos alimentarios del personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023.

Tabla 2

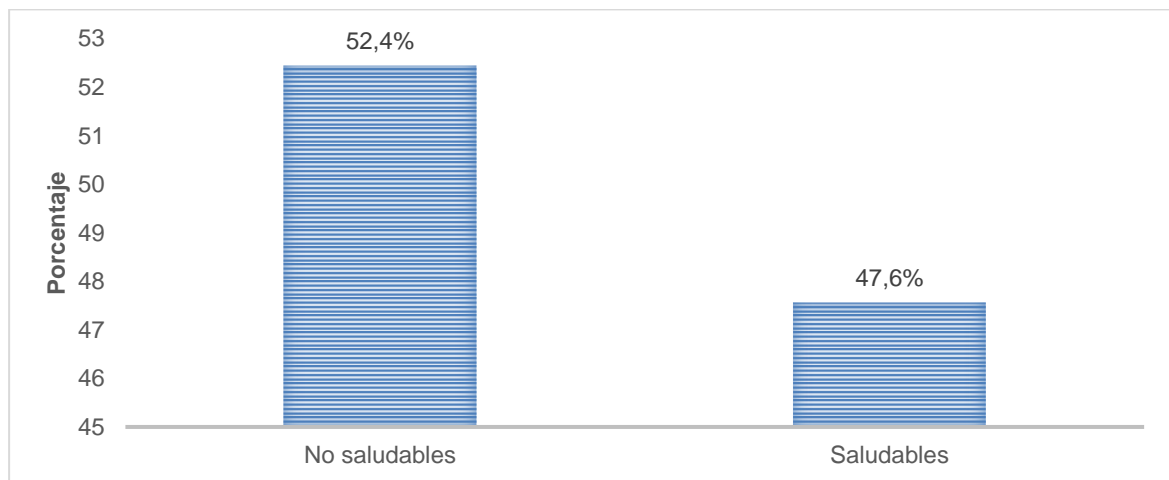
Niveles de Hábitos Alimentarios Observados

		<i>f</i>	<i>%</i>
Nivel	No saludable	43	52,4
	Saludable	39	47,6
Total		82	100

Nota. Resultados derivados de los datos proporcionados por la muestra

Figura 1

Niveles de Hábitos Alimentarios



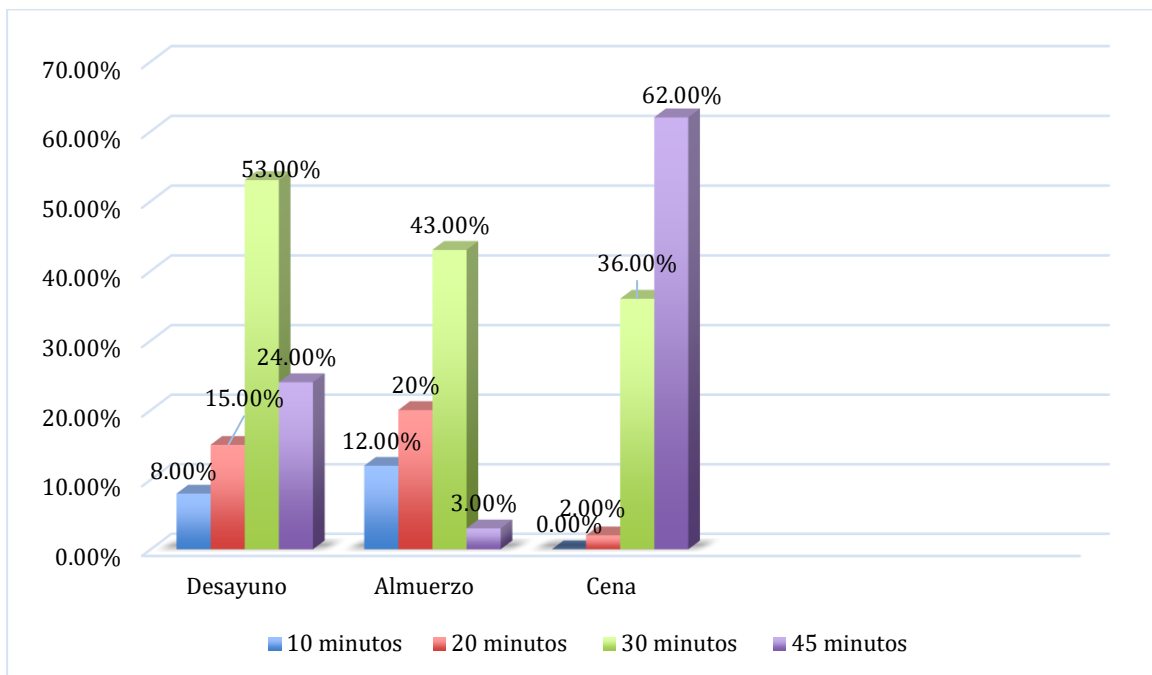
Nota. Resultados derivados de los datos proporcionados por la muestra.

En la tabla 2 y figura 1, el análisis revela que un porcentaje significativo, el 52,4% del personal evaluado, exhibe hábitos alimentarios no saludables. Esto indica que existe una proporción significativa de Enfermeras que podrían enfrentar desafíos relacionados con su salud debido a prácticas alimentarias poco saludables. Estos malos hábitos podrían manifestarse en una dieta desequilibrada, elecciones alimentarias poco saludables, consumo insuficiente de frutas y verduras, así como una ingesta inadecuada de líquidos. Además, esto puede aumentar el riesgo de desarrollar diversas enfermedades crónicas y afectar negativamente su bienestar general.

Solo el 47,6% del personal evaluado presenta hábitos saludables de alimentación. Esto podría reflejarse en una mejor salud física, mental y emocional, así como en un rendimiento laboral más óptimo. Los buenos hábitos alimentarios pueden incluir una distribución equilibrada de comidas a lo largo del día, elecciones de alimentos nutritivos y variados, consumo adecuado de frutas y verduras, y una ingesta adecuada de agua y bebidas saludables.

Figura 2

Tiempo de consumo de alimentos

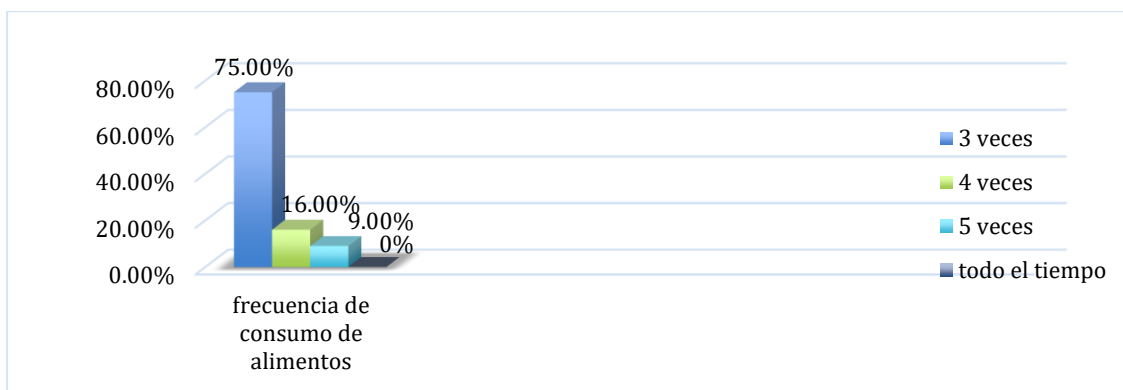


Nota. Elaborado en base a los cuestionarios aplicados.

Figura 2, se observa que las Enfermeras en un 53% desayunan en 30 minutos, al igual un 43% en 30 minutos y en la cena un 62% en 45 minutos, estos resultados nos indican que tienen un tiempo corto para su alimentación lo cual puede llevar a una mala nutrición. (28)

Figura 3

frecuencia de consumo de alimentos

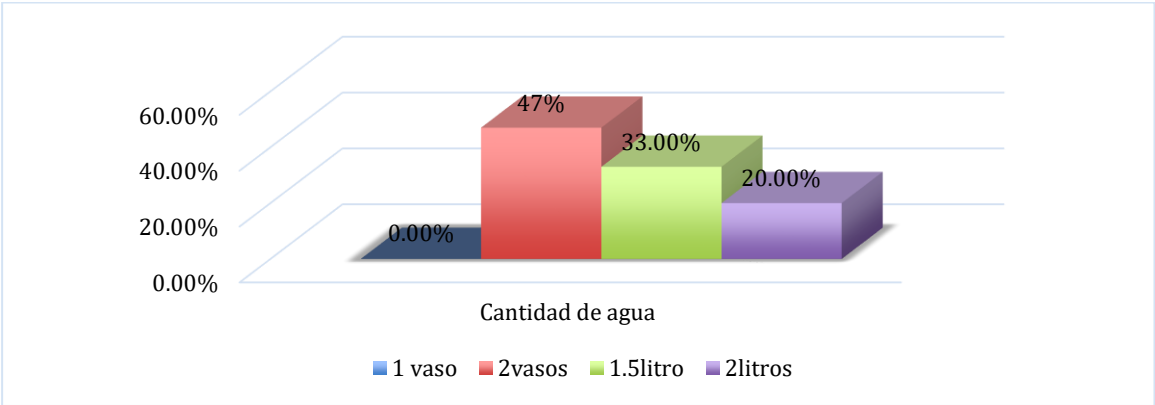


Nota. Elaborado en base a los cuestionarios aplicados.

Se observa en la figura 3 que un 75% de la población consumen sus alimentos 3 veces al día, nos señala que tienen poca continuidad para el consumo de sus alimentos, un 9% consumen 5 veces al día se puede constatar que en menor proporción tienen frecuencia de consumo de alimentos lo cual es lo ideal.

Figura 4

Cantidad de agua

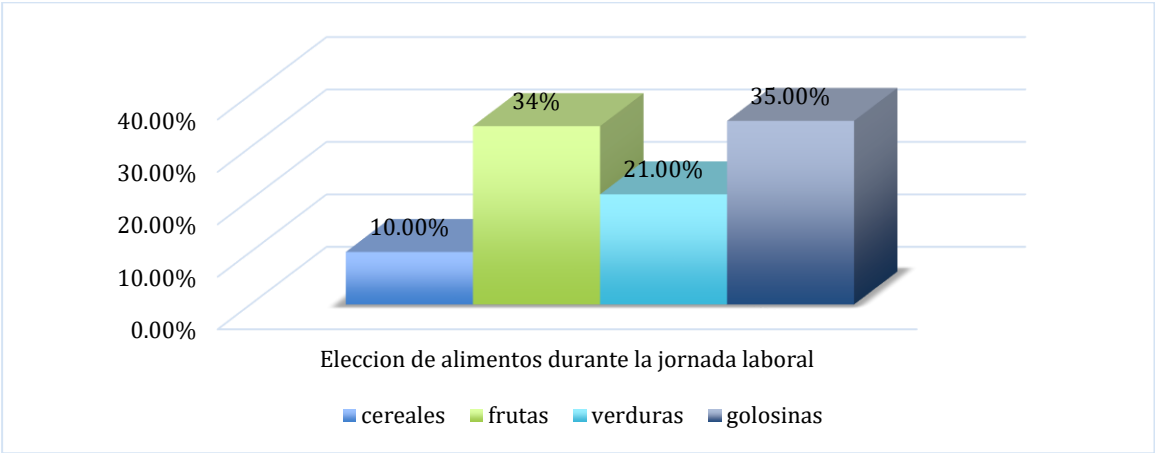


Nota. Elaborado en base a los cuestionarios aplicados.

Se observa en la figura 4 que un 47% consumen 2 vasos de agua lo cual no es ideal para el organismo y un 20% consume 2 litros de agua, se pudo evidenciar que es un porcentaje mínimo.

Figura 5

Elección de alimentos durante la jornada laboral

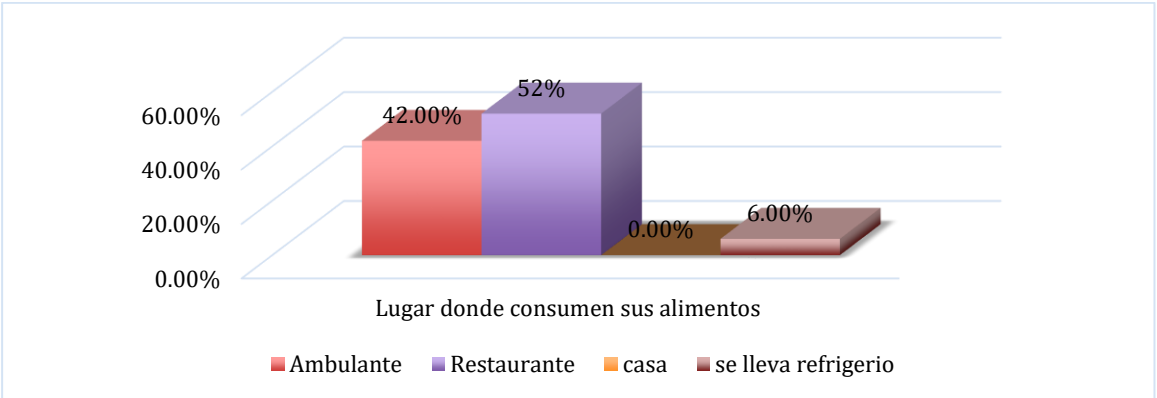


Nota. Elaborado en base a los cuestionarios aplicados.

En la figura 5 se puede apreciar que el 35% prefieren consumir golosinas durante la jornada laboral, para tener la sensación de sentirse satisfechos y un 10% consumen cereales por lo tanto la población mínima tendrá la energía suficiente para cumplir con su jornada laboral.

Figura 6

Lugar donde consumen sus Alimentos

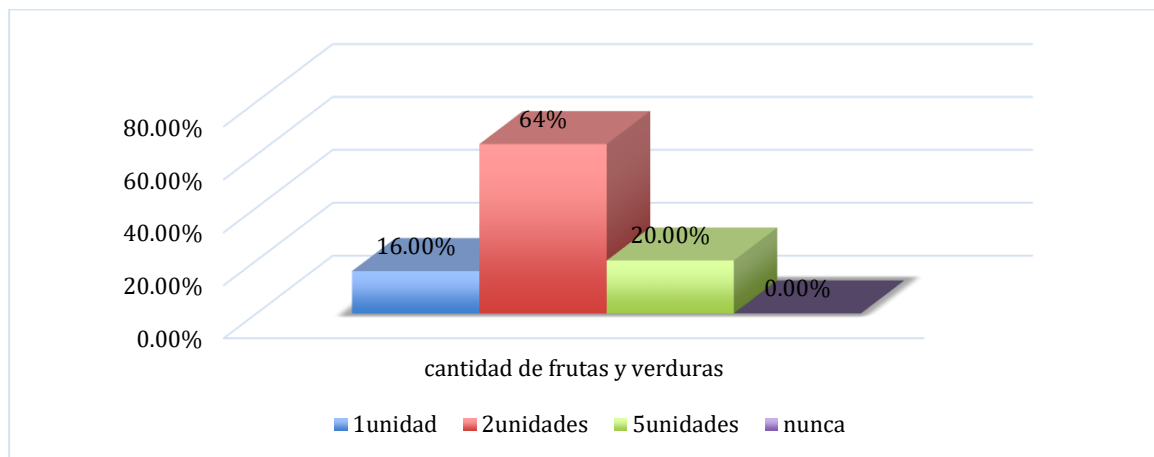


Nota. Elaborado en base a los cuestionarios aplicados.

Se observa en la figura 6 que un 52% prefieren consumir sus alimentos en restaurantes por la falta de tiempo y por los escasos de comedores y un 6% se llevan refrigerio en un porcentaje mínimo, esto de acuerdo a que turno les programen.

Figura 7

Cantidad de frutas y verduras

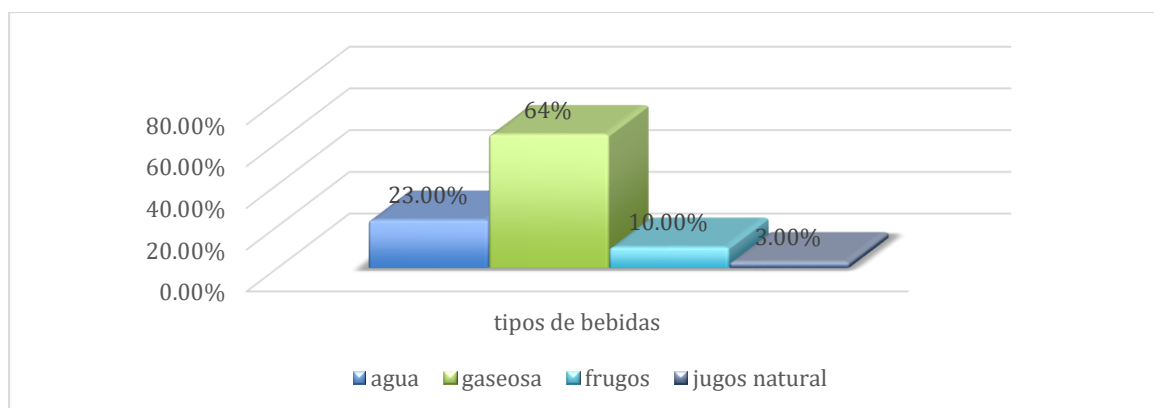


Nota. Elaborado en base a los cuestionarios aplicados.

En la Figura 7 se observa lo que significa que un 64% consumen 2 unidades de frutas y verduras, no es ideal para el individuo, otro 16% solo 1 unidad por falta de información de los beneficios que tiene una fruta y verdura.

Figura 8

Tipos de bebidas



Nota. Elaborado en base a los cuestionarios aplicados.

En la figura 8 se aprecia que un 64% toman gaseosa, por la composición del azúcar esto puede ser un factor para la mala alimentación, un 3% toman jugos naturales porque aportan vitaminas y minerales esenciales para la salud.

OE2: Evaluar el rendimiento laboral del personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023

Tabla 3

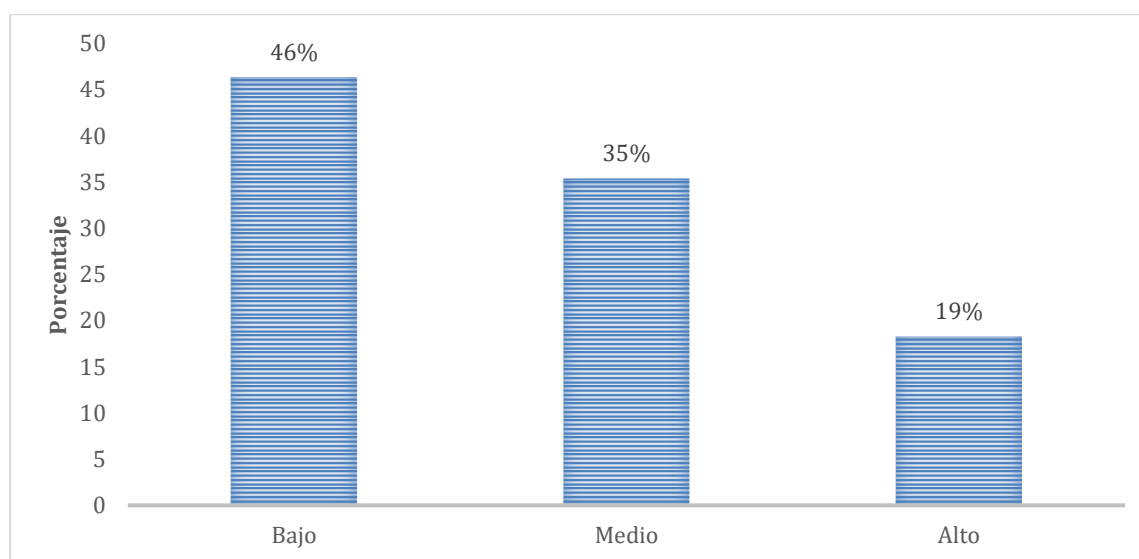
Niveles de Rendimiento Laboral Observado

		<i>f</i>	%
Nivel	Bajo	38	46
	Medio	29	35
	Alto	15	19
Total		82	100,0

Nota. Resultados derivados de los datos proporcionados por la muestra.

Figura 9

Niveles de Rendimiento Laboral



Nota. Resultados derivados de los datos proporcionados por la muestra.

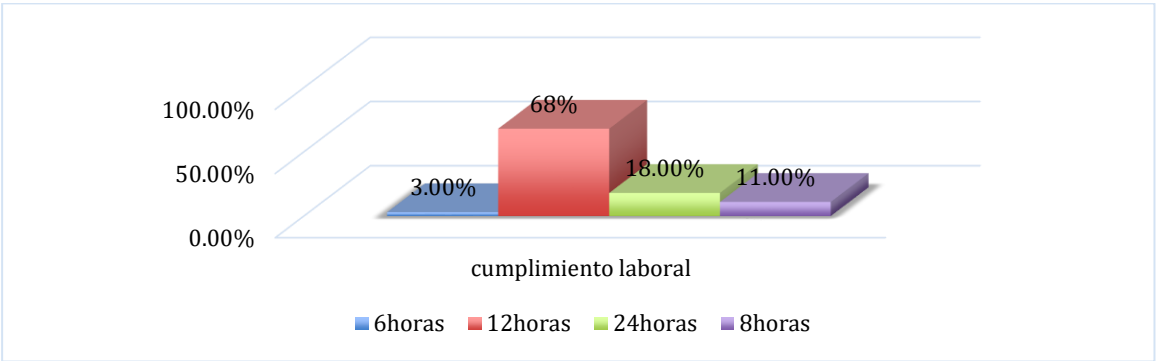
En la tabla 3 y figura 9, se observa un predominio claro del nivel bajo, ya que un 46% de los casos evaluados se encontraba en dicho nivel. Esto sugiere que una proporción significativa de Enfermeras no están logrando enfrentar con éxito los desafíos en su rendimiento laboral, lo que podría tener un impacto negativo en la calidad de la atención proporcionada y en el bienestar general del personal. se observan los niveles de rendimiento laboral demostrados por el personal de Enfermería.

Por otro lado, los resultados muestran que un porcentaje considerable, el 35% del personal evaluado, demostró un rendimiento laboral de nivel medio. Por tanto, dicho personal de Enfermería cumple con sus responsabilidades laborales de manera adecuada, aunque puede haber margen para mejorar en ciertas áreas. El rendimiento laboral de nivel medio refleja un equilibrio entre el cumplimiento de las tareas asignadas y el logro de metas establecidas, pero aún hay espacio para un mayor desarrollo y eficiencia en el trabajo.

Finalmente, el 19% del personal demostró claramente un nivel alto de rendimiento laboral. Se hace necesario destacar la importancia de reconocer y valorar el trabajo excepcional realizado por este grupo de Enfermeras. El rendimiento laboral de nivel alto se debe a una combinación de habilidades, dedicación, trabajo en equipo efectivo y un entorno laboral favorable. Estos individuos pueden servir como modelos a seguir y fuentes de inspiración para el resto del personal, demostrando lo que es posible lograr con un compromiso y esfuerzo excepcionales.

Figura 10

Cumplimiento Laboral

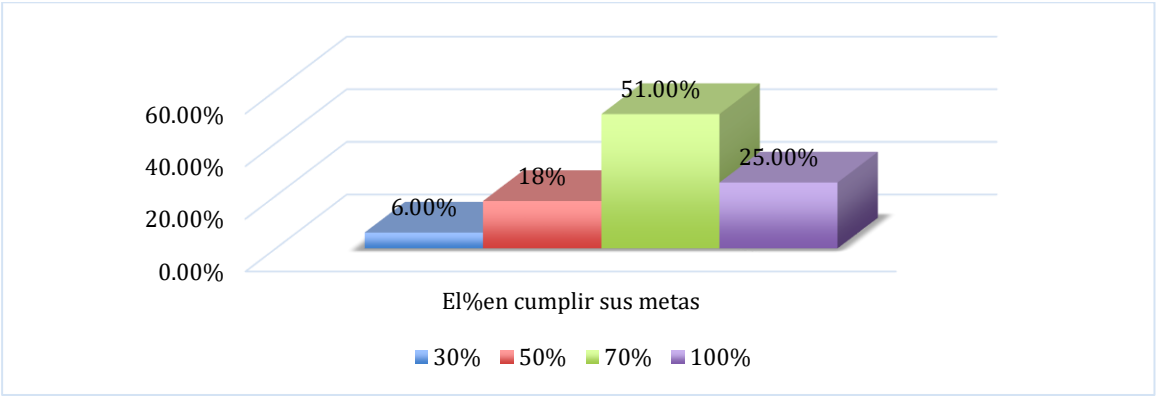


Nota. Elaborado en base a los cuestionarios aplicados.

Se observa en la figura 10 que el 68% cumple con 12 horas de su jornada laboral generalmente ofrecen mejores resultados en comparación al 3% que labora 6 horas.

Figura 11

% en cumplir las Metas

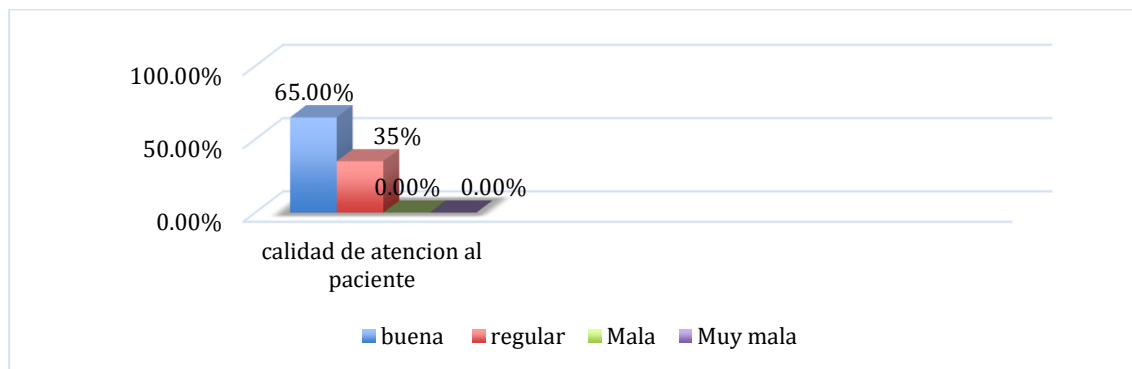


Nota. Elaborado en base a los cuestionarios aplicados.

Se puede apreciar en la figura 11 que el 51% cumplen sus metas al 70% en los periodos que se les establece y en un 6% cumplen sus metas al 30%, esto refleja por excesiva carga laboral.

Figura 12

Calidad de Atención al Paciente

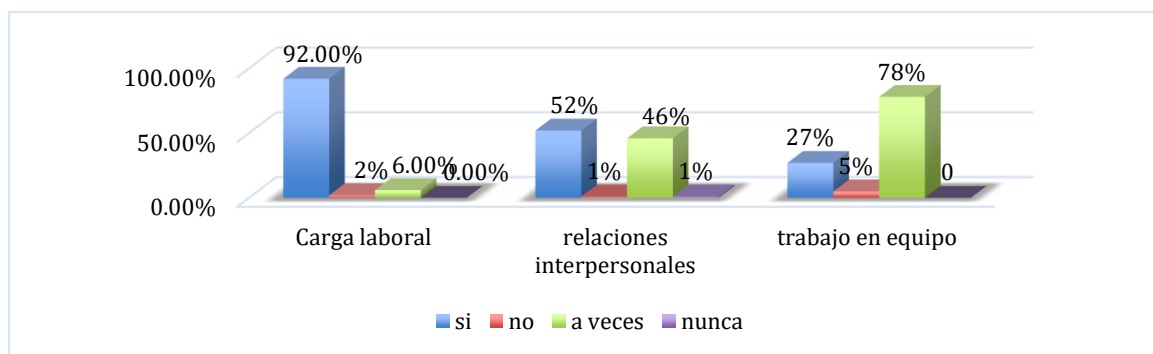


Nota. Elaborado en base a los cuestionarios aplicados.

Se observa en la figura 12 que un 65% brindan buena calidad de atención al paciente esto aumentará la probabilidad de resultados de mejora de la salud, mientras que un 35% brinda una calidad regular esto por el estrés y por la carga laboral que se le da al personal.

Figura 13

Carga Laboral, Relaciones interpersonales y Trabajo en Equipo



Nota. Elaborado en base a los cuestionarios aplicados.

En la Figura 13 se aprecia que el 92% si tiene carga laboral debido a la cantidad de pacientes que se le asigna. Las relaciones interpersonales tiene una valoración de 52% lo que indica que hay un buen ambiente laboral y se evidencia que el 27% trabaja en equipo debido a que es personal antiguo, reservado con sus conocimientos.

4.2 Prueba de Hipótesis

Hipótesis general

OG: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y rendimiento laboral en el personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023.

H_0 = No existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y rendimiento laboral en el personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023

H_1 = Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y rendimiento laboral en el personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023

Si $p \leq 0,05$; se acepta la hipótesis alterna

Si $p > 0,05$; se acepta la hipótesis nula

Tabla 4

Prueba de Correlación no paramétrica de la Hipótesis General

		Hábitos alimentarios	Rendimiento laboral
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,000
		N	82
Rendimiento laboral	Rendimiento laboral	Coeficiente de correlación	,447**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	82

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El análisis de la tabla 4 revela resultados significativos obtenidos a través de la prueba de correlación de Rho de Spearman, lo que arroja luz sobre la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento laboral del personal de Enfermería. El hecho de que el p-valor obtenido sea menor a 0.05 indica una relación altamente

significativa entre estos dos factores, lo que sugiere que los hábitos alimenticios están estrechamente vinculados al rendimiento laboral en este contexto específico.

Al observar el coeficiente de correlación, que es positivo con un valor de 0,447, podemos inferir que existe una relación directamente proporcional entre los hábitos alimenticios y el rendimiento laboral. Este coeficiente de correlación positivo indica que a medida que los hábitos alimentarios mejoran, existe una alta probabilidad de que el rendimiento laboral también sea adecuado, y viceversa. También, es importante destacar que el valor de 0,447 indica una intensidad moderada en esta relación, lo que sugiere que otros factores también pueden influir en el rendimiento laboral además de los hábitos alimentarios.

Hipótesis específicas

OE3: *Establecer de qué manera se relaciona los hábitos alimentarios con el cumplimiento de metas en el personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023*

H_0 = No existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el cumplimiento de metas en el personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023

H_1 = Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el cumplimiento de metas en el personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023

Si $p \leq 0,05$; se acepta la hipótesis alterna

Si $p > 0,05$; se acepta la hipótesis nula

Tabla 5*Prueba de Correlación no paramétrica de Hipótesis Específica*

			Hábitos alimentarios	¿Qué % llegan a cumplir las metas?
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	1,000	,243*
		Sig. (bilateral)	.	,028
		N	82	82
	¿Qué % llegan a cumplir las metas?	Coefficiente de correlación	,243*	1,000
		Sig. (bilateral)	,028	.
		N	82	82

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla 5, se analizó la relación entre los hábitos alimentarios y el cumplimiento porcentual de las metas. Tras el análisis de la significancia que obtuvo un valor de 0,028 que es menor a 0,05, por tanto, se acepta la existencia de relación significativa entre los hábitos alimentarios y el cumplimiento de las metas en el personal. Seguidamente, el valor del coeficiente de correlación de Rho de Spearman fue de 0,243, indicativo de una relación directamente proporcional y de una intensidad baja, por lo cual a medida que los hábitos alimentarios del personal del hospital se desarrollan el porcentaje de cumplimiento de las metas laborales será mucho mayor y satisfactorio, o viceversa.

Es decir, al adoptar por unos mejores hábitos alimentarios, los empleados del hospital no solo mejoran su bienestar general, sino que también experimentan un aumento en la energía, la concentración y la resistencia física, elementos esenciales para enfrentar las exigencias del trabajo en un entorno hospitalario.

OE4: Determinar cómo se relaciona el rendimiento laboral con el tiempo de consumo de alimentos en el personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023

H_0 = No existe relación significativa entre el rendimiento laboral y el tiempo de consumo de alimentos en el personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023

H_1 = Existe relación significativa entre el rendimiento laboral y el tiempo de consumo de alimentos en el personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023

Si $p \leq 0,05$; se acepta la hipótesis alterna

Si $p > 0,05$; se acepta la hipótesis nula

Tabla 6

Prueba de Correlación no paramétrica de Hipótesis Específica

			Rendimiento laboral
Rho de Spearman	¿Cuál es el tiempo para desayunar?	Coeficiente de correlación	,158
		Sig. (bilateral)	,157
		N	82
	¿Cuál es el tiempo en almorzar?	Coeficiente de correlación	,289**
		Sig. (bilateral)	,008
		N	82
	¿Cuál es el tiempo en cenar?	Coeficiente de correlación	,235*
		Sig. (bilateral)	,034
		N	82

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Acorde a la tabla 6, se observan relaciones significativas entre el rendimiento laboral con el tiempo empleado para almorzar y con el tiempo destinado a la cena, debido a que las significancias observadas fueron de 0,008 y 0,034, respectivamente. Asimismo, los coeficientes de correlación obtenidos indican una relación directamente proporcional y de una intensidad baja, es decir, la gestión del

tiempo para las comidas puede influir en la productividad y el cumplimiento de metas laborales del personal del hospital, aunque otros factores pueden influir en esta relación y requieren un análisis más detallado para comprender completamente su impacto.

4.3 Discusión de resultados

Acorde al primer objetivo específico, se pudo identificar que el 52,4% del personal de Enfermería no tenían buenos hábitos alimentarios. Resultado que es similar a los hallazgos logrados por Torres (2020), quien, en su investigación, tuvo por objetivo establecer la relación entre los patrones alimenticios, el estrés laboral en choferes de empresas de transportes Salaverry S.A., Trujillo, en una muestra de 42 choferes, encontró que el 38,1% de los encuestados presentaban hábitos alimenticios no saludables; asimismo también se concuerda con los resultados logrados por Sánchez (2021) quien en su investigación realizada en 100 trabajadores del Hospital de Apoyo II-I, Paita, encontró que el 56% de encuestados indicaron hábitos no saludables.

Por otro lado, se discrepa con los resultados logrados por Onofre (2022) quién al investigar la conexión entre el estrés laboral y los patrones alimenticios y estado nutricional en trabajadores de la Municipalidad, en una muestra de 209 trabajadores, encontró que el 57,9% de la muestra presentaban patrones alimenticios normales o habituales. Del mismo modo en el estudio de Muñante (2021) se encontró que el 93% de los profesionales de Salud del Hospital de Chíncha demostraban buenos hábitos saludable.

Vale reflexionar en las coincidencias observadas, en base, principalmente, al ámbito donde se desempeñan las muestras señaladas, en otras palabras, la labor que realiza el personal de salud, no es en nada comparable a la labor, mayormente sedentaria del chofer, y en ese sentido, el personal de salud al estar inmiscuido en las buenas prácticas de salud, necesariamente con el paso del tiempo llega a implementar dichas prácticas en su día a día, cosa que no necesariamente ocurre con el horario con poco tiempo libre del chofer.

No está de más recordar que las condiciones descritas anteriormente no suceden como una regla general, hay más factores que intervienen en el establecimiento de los hábitos, ya que estos se constituyen en prácticas socioculturales, y en consecuencia son patrones transmitidos de generación a generación. Por tanto, la construcción y mantenimiento de hábitos adecuados de alimentación necesita cumplir con un delicado equilibrio entre los alimentos y la higiene, y al reflexionar sobre estos requerimientos resulta comprensible que la OMS indique que alrededor del 50% de los casos de enfermedades tienen componentes o desencadenantes, entre otros a los malos hábitos alimenticios, ya que la dieta de las personas no suele ser muy saludable. Y lo que a la larga generará que el personal de salud esté más periodos de tiempo ausentes de sus lugares de trabajo.

Por otro lado, el rendimiento laboral observado en la presente investigación fue bajo en el 46,3% del personal de Enfermería. Este resultado es similar al logrado por Misari y Huamán (2020) que, al investigar la relación entre las circunstancias laborales y el rendimiento en el trabajo de Enfermeras de una red de salud, en una muestra de 105 trabajadoras, encontró que el rendimiento laboral era bajo en un 39,1%.

La similitud en los resultados de rendimiento laboral entre la presente investigación y el estudio de Misari y Huamán (2020) sugiere la existencia de condiciones laborales y contextos similares que influyen en el rendimiento de las Enfermeras. Ambos estudios encontraron que aproximadamente la mitad del personal de Enfermería tenía un rendimiento laboral bajo, lo que indica la presencia de desafíos comunes que afectan la efectividad en sus tareas diarias. Además, esta efectividad no se limita únicamente a percepciones individuales, sino que debe estar respaldada por la satisfacción y percepción de los usuarios del servicio, lo que subraya la importancia de abordar las condiciones laborales y la calidad del trabajo desde una perspectiva multidimensional que considere tanto las opiniones del personal como las de los usuarios.

Finalmente, a nivel inferencial se logró comprobar la existencia de una relación significativa, directamente proporcional y de una intensidad moderada entre los hábitos alimentarios y el rendimiento laboral ($p=0,000$; $Rho=0,447$). Resultado que es similar a la conclusión arribada en el estudio de Romero (2020), que al investigar

la relación posible entre los patrones alimenticios y el rendimiento laboral en profesionales médicos y de Enfermería, encontró que existe una conexión significativa entre dichas variables. Por lo que se entiende que tener buenos hábitos de alimentación posibilita un adecuado rendimiento laboral, sin embargo, se debe entender que no es el único factor que está influyendo para que se logre un rendimiento adecuado, también hay otros que interviene, los que no han sido de interés central en la presente investigación.

Asimismo, este resultado confirma la conclusión a la que llegó Ocampos (2021) quien, tras analizar la productividad en trabajadores de hábitos saludables y no saludables, en una compañía de meteorología encontró que aquellos sujetos que presentaban niveles altos de productividad eran también los que exhibían hábitos saludables, y viceversa. Por otro lado, se difiere con los alcances logrados por Becerro, et. al. (2022) quienes en su investigación enfocada en establecer la relación entre los estilos de vida y rendimiento laboral en el personal de salud de la zona sanitaria N°1 en Cajamarca, encontraron que, si bien los profesionales de la salud no tenían hábitos saludables, su rendimiento laboral no parecía verse afectado, ya que este se encontraba a un nivel alto.

Conclusiones

PRIMERA. Al 95% de confiabilidad se acepta que existe relación directamente proporcional y de una intensidad moderada entre los hábitos alimentarios y el rendimiento laboral en las Enfermeras. ($p=0,000$; $Rho=0,447$).

SEGUNDA. Acorde a lo evaluado han demostrado hábitos no saludables en cuanto a la alimentación, ello en el 52,4% de la muestra.

TERCERA. En cuanto al rendimiento laboral, este fue bajo en el 46,3%, del personal de Enfermería.

CUARTA. Se reconoce la existencia de una relación significativa y de una intensidad baja, entre los hábitos alimentarios y el cumplimiento de las metas laborales, en el personal de Enfermería ($p=0,05$; $Rho=0,243$).

QUINTA. Existe una relación significativa entre el rendimiento laboral y el tiempo destinado al almuerzo y la cena, estas relaciones son directamente proporcionales y de una intensidad baja ($p=0,008$; $Rho=0,289$ y $p=0,034$; $Rho=0,235$, respectivamente).

Recomendaciones

PRIMERA: Se recomienda al personal de enfermería, viendo la relación encontrada entre los hábitos alimentarios y el rendimiento laboral, se promueva entre las Enfermeras del hospital la importancia de una alimentación equilibrada y saludable, con charlas, talleres o campañas de concientización sobre la importancia de una dieta balanceada y su impacto en la energía y el rendimiento laboral, asimismo realizar evaluaciones periódicas del rendimiento laboral de las Enfermeras para medir el impacto de los cambios en los hábitos alimentarios. Esto permitirá evaluar si la relación entre la alimentación y el rendimiento mejora con el tiempo

SEGUNDA: Es fundamental implementar intervenciones específicas dirigidas a mejorar la salud nutricional del personal de Enfermería. Se recomienda desarrollar programas de educación nutricional personalizados que aborden las necesidades individuales y brinden información sobre la importancia de una alimentación equilibrada. Además, se pueden establecer iniciativas para promover opciones de alimentos saludables en las instalaciones del hospital y proporcionar apoyo para la adopción de hábitos alimentarios más saludables, como asesoramiento dietético y acceso a recursos de planificación de comidas saludables. Es crucial que estas intervenciones sean accesibles y culturalmente sensibles para garantizar su efectividad y aceptación entre las Enfermeras.

TERCERA: Se recomienda implementar estrategias para mejorar el rendimiento laboral y la satisfacción en el trabajo. Esto podría incluir programas de desarrollo profesional y capacitación continua para fortalecer las habilidades y competencias del personal de Enfermería. Además, es importante identificar y abordar posibles factores que contribuyan al bajo rendimiento, como la carga de trabajo excesiva, la falta de recursos o el estrés laboral. Fomentar un ambiente de trabajo saludable y de apoyo también puede ayudar a mejorar el rendimiento laboral y promover el bienestar general del personal de Enfermería en el hospital.

ASPECTO ADMINISTRATIVO

Recursos

ÍTEMS	COSTO (S/.)
Material de escritorio	150.00
Anillados, empastados	100.00
Impresiones varias	500.00
Servicio de Internet	700.00
Adquisición del programa IBM SPSS	300.00
Viáticos	200.00
Pasajes	200.00
Trámites varios en relación con la tesis	300.00
TOTAL	2450.00

Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	2023							2024		
	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	FEB	MAR	ABR
Idea de proyecto de tesis y desarrollo de plan	■									
Desarrollo del proyecto		■	■	■						
Recolección de datos					■	■				
Sistematización						■				
Conclusión y Recomendaciones							■			
Elaboración del informe y sustentación								■	■	■

Presupuesto y financiamiento

Presupuesto

Se contó con un presupuesto de 2450 soles.

Financiamiento

La tesis esta autofinanciado por las investigadoras.

BIBLIOGRAFÍA

1. **Mondragon GM, Vilchez SL.** Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5 grado de primaria de la Institución Educativa Particular "de la Cruz" Pueblo Libre, Lima 2020. [Tesis de pregrado]. Chincha. Universidad Autónoma de Ica, 2020.
2. **Naudeau S, Cunningham W, Lundberg M, McGinnis L.** Programs and policies that promote positive youth development and prevent risky behaviors: An international perspective Sophie. *New Direction for Child and Adolescent Development.* 2008;122(1):75-87..
3. **Organización Mundial de la Salud.** Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud. Ginebra - Suiza; 2010. p. 58.
4. **Junchaya V.** Estilos de vida saludable en tiempos de pandemia. Universidad Roosevelt. Disponible en: <file:///C:/Users/Andrew/Downloads/76-Texto%20del%20art%C3%ADculo-214-1-10-20210602.pdf>.
5. **Sanabria PA, Gonzales LA.** Estilos de vida saludables en profesionales de la salud colombianos, estudio exploratorio. *Médica.* 2017 Julio; 15(2): p. 217.
6. **Salud, Organización Mundial de la.** Día mundial de la salud. Envejecimiento y salud: Carpeta para organizadores de actos y eventos. Ginebra: *Weekly Epidemiological Record = Relevé épidémiologique hebdomadaire.* 2012; 161 -162.
7. **Jara RM.** Estado nutricional y hábitos alimentarios en relación con el estrés en adolescentes de una academia pre-universitaria en Villa El Salvador 2016. [Tesis de pregrado]. Lima. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2018.

8. **Cabrera AC.** Identificación de las conductas alimentarias según el ingreso económico y su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad. [Tesis de pregrado]. España. Universidad Rafael Landívar. 2014.
9. *La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem.* **Dr.C. Ydalsys Naranjo HernándezI, Dr.C. José Alejandro Concepción PachecoI, Lic. Miriam Rodríguez Larreynagall.** Cuba : s.n., Gac Méd Espirit vol.19 no.3 Sancti Spíritus set.-dic. 2017.
10. **Romero MB.** Hábitos alimenticios en el personal de salud y rendimiento laboral. [Tesis de pregrado]. Argentina. Universidad Nacional del Rosario, 2020.
11. **Peña VX.** Hábitos alimentarios según el cargo laboral, en trabajadores de los servicios de alimentación de la Pontificia Universidad Javeriana. [Tesis de posgrado]. Colombia. Pontificia Universidad Javeriana, 2020.
12. **Ocampo JA.** Productividad en trabajadores de hábitos saludables y hábitos no saludables de Compañía Nacional de Metrología para enero-febrero de 2021, un estudio exploratorio. [Tesis de posgrado]. Colombia. Universidad ECCI, 2021.
13. **Muñante E.** Nivel de estrés y hábitos alimentarios en profesionales de la salud en el Hospital San José de Chíncha, 2020. 2021. [Tesis de pregrado] Lima, Universidad Científica del Sur, 2021.
14. **Barzola L et al.** Condiciones de trabajo y rendimiento laboral en enfermeras de una red de salud. 2020. [Tesis de pregrado], Universidad Peruana de los Andes, Huancayo, 2020.
15. **Torres CA.** Relación de hábitos alimentarios y el estrés laboral en choferes de la Empresa de Transportes Salaverry S.A., Trujillo, 2019. [Tesis de pregrado].

Trujillo. Universidad César Vallejo, 2020. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/75733/Torres_ACHA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

16. **Onofre BY.** Estrés laboral y hábitos alimentarios en el estado nutricional de los trabajadores de la municipalidad provincial de San Román Juliaca-2021. [Tesis de pregrado]. Puno. Universidad Nacional del Altiplano, 2022.

17. **Becerra O, Llanos KA.** Estilos de vida y desempeño laboral en el personal de salud de la zona sanitaria N°1-Huambocancha baja, Cajamarca 2022. [Tesis de pregrado]. Cajamarca. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrello, 2022.

18. **Sánchez EK.** Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional Asociados con el Estrés del Personal, en Tiempos COVID-19 del Hospital de Apoyo II-1 Paita 2020. [Tesis de posgrado]. Trujillo, Universidad César Vallejo, 2021. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/60024/S%c3%a1nchez_MEK-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

19. **Muñoz M. et al.** Elementos de análisis de la educación para la alimentación saludable en la escuela primaria. 2013. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. Estudios sociales, 21 (42).

20. **Royo M.** Nutrición en Salud Pública. 2017.

21. **Carrion C.** El estado nutricional asociado a los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae en el periodo 2016-II. 2018. Universidad Católica Sedes Sapientiae.

22. **Carrasco J. et al** . Estado nutricional en niños de 6 a 10 años de edad de la comunidad infantil "Sagrada familia". 2012. Revista Horizonte médico,2012, 12(1).
23. **Sánchez O.** Ciencia de los alimentos . 2005. La Habana, Editorial Ciencias Médicas, 2005.
24. **Orellana JT.** Asociación entre el estado nutricional, hábitos alimentarios y rendimiento laboral, en personal de enfermería del Área Clínico-Quirúrgica de la clínica MEDILAB de la ciudad de Loja en el periodo 2022. [Tesis de posgrado]. Ecuador, Universidad de Loja. Disponible en: <https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/15058/1/UDLA-EC-TMND-2023-46.pdf>.
25. **Salas J, Maraver F, Rodríguez L, Pipaon MS, Vitoria I, Moreno LA.** Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. Nutr. Hosp. 2021; 37(5). Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000700026.
26. **Muñoz LS, Valenzuela R.** Hábitos alimentarios y productividad laboral de los cajeros de un supermercado abril-junio, Miraflores, 2017. [Tesis de posgrado]. Lima, Universidad Femenina del Sagrado Corazón, 2019. Disponible en: https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/652/Mu%C3%B1oz%20Montes_Valenzuela%20Rocha_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
27. **Corti I.** Espacios de alimentación y hábitos alimentarios de los trabajadores. [Tesis de pregrado]. Argentina, Universidad de Fasta, 2011. Disponible en: http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/bitstream/123456789/3308/2/2011_n_038e.pdf.

28. **Monge JC.** Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M. [Tesis de pregrado]. Lima, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2007. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/478/Monge_dj.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
29. **Ministerio de Salud del Perú.** Día de alimentación. Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/portalminsa/diaalimentacion.htm>.
30. **Serrano, - Mirko Luis Lázaro.** *Alimentacion saludable MINSA*. lima : s.n., 2019. <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>.
31. **Alvarado C. et al .** Factores que inciden en el desempeño laboral del profesional de enfermería en las áreas de hospitalización del Hospital Materno Infantil Dra. Matilde Hidalgo de Procel del Periodo mayo – agosto 2019. 2019. [Tesis de pregrado]. Ecuador. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/47012/1/TESIS-1400-ALVARADO-PINDUISACA.pdf>.
32. **MacNeil C.** Cómo definir tus objetivos profesionales, 2023. Disponible en: <https://asana.com/es/resources/professional-goals>.
33. **Pizarro J, Fredes D, Inostroza C, Torreblanca E.** Motivación, satisfacción laboral y estado de flow en los trabajadores de la salud. *Revista Venezolana de Gerencia*. 2019; 24(87). Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/290/29060499013/html/>.
34. **Universidad de Costa Rica.** Relaciones interpersonales, 2023. <https://www.coursehero.com/file/201667472/Qu%C3%A9-son-las-relaciones-interpersonalesdocx/>.

35. **Ministerio de trabajo y promoción social.** Reglamentan la ley 23536 de trabajo y carrera de los profesionales de la salud D.S. N° 00119-83-PCM. Disponible en:

https://www.amp.pe/normasjurCAR_YTRAB_DE_LOS_PROFESIONALES.htm.

36. **Díaz E.** Cumplimiento de metas y su relación con la ejecución del gasto en el área de presupuesto de la Municipalidad Distrital de la Banda de Shilcayo, periodo 2017. [Tesis de posgrado]. Tarapoto, Universidad César Vallejo, 2018. Disponible en:

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/26040/D%C3%ADaz_BE.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

37. **Fernández CM.** Carga laboral y notificación de eventos adversos en un centro hospitalario, Chimbote 2022. [Tesis de posgrado]. Chimbote, Universidad César Vallejo, 2022. Disponible en:

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/101068/Fern%E1ndez_MCM-SD.pdf?sequence=4.

38. **Palomino AM, Rivera ED, Tocto PA.** Calidad de atención de enfermería y satisfacción del paciente en el área de emergencia del Hospital Cayetano Heredia, Lima 2018. [Tesis de posgrado]. Lima, Universidad Peruana Cayetano Heredia, 2018. Disponible en:

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6361/Calidad_PalominoNavarro_Ana.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

39. **Vásquez LI.** Relaciones Interpersonales y Desempeño Laboral en los trabajadores del Centro de Salud Morales, 2015. [Tesis de posgrado]. Tarapoto,

Universidad César Vallejo, 2015. Disponible en:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/863/vasquez_jl.pdf.

40. **Lauracio G.** . Estilos de vida y su relación con el desempeño laboral de la enfermera(o). 2018. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann-Tacna. Disponible en:
http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/3432/103_2018_lauracio_apaza_gn_facs_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

41. **Forrellat M.** Calidad en los servicios de salud: un reto ineludible. Rev Cubana Hematol Inmunol Hemoter. 2014; 30(2).

42. **Hanco MS, Capiro A, Laura Z, Flores E.** Relaciones interpersonales y desempeño laboral en hoteles turísticos del departamento de Puno. Comuni@cción. 2021; 12(3).

43. **Artiles L, Otero J, Barrios I.** *Metodología de la investigación para ciencias de la Salud*. 1. La Habana : Ciencias Médicas, 2008.

44. **Chunque C.** . Inteligencia emocional y desempeño laboral en el personal que labora en un centro de salud de nivel 1-IV de Cajamarca-2020. 2020. [Tesis de pregrado].Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.Disponible en:
<http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1722>.

45. **Pashamani B et al .** Desempeño laboral en instituciones de educación superior: una revisión Latinoamericana de literatura. 2021. Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo, 12(3).

46. **Maza FJ, Caneda MC, Vivas AC.** Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*. 2022; 25(47): p1-31.
47. **Pashanasi B, Gárate J, Palomino GP.** Desempeño laboral en instituciones de educación superior: una revisión Latinoamericana de literatura. *Comuni@cción*. 2021; 12(3).
48. **Lam RM, Hernández P.** Los términos: eficiencia, eficacia y efectividad ¿son sinónimos en el área de la salud? *Rev Cubana Hematol Inmunol Hemoter*. 2018. 24(2).
49. **Leal DY, Bolívar ME, Castillo CO.** La Planificación Estratégica como proceso de integración de un equipo de salud. *Enferm. glob*. 2011; 10(24).
50. **MedlinePlus.** Vitaminas, 2023. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002399.htm>.