

Factors Determining Dietary Habits of Nutritional Products Consumption in a Northern Peruvian City

Jean Carlo Flores Montero, Bachiller¹, Higinio Guillermo Wong Aitken, Doctor¹ and Flor Alicia, Calvanapón-Alva Dcotor¹

¹Universidad Privada del Norte (UPN) Perú. N00082075@upn.pe, higinio.wong@upn.pe, flor.calvanapon@upn.pe

Abstract- The objective of the research is to carry out a market study to determine the most predominant factors in terms of eating habits in the consumption of nutritional products of the citizens of Trujillo, due to the events that have occurred in recent years and the degree of health that has been reduced with respect to having a good immune system, thus setting a guideline to follow to correct this problem because deaths due to negligence and bad food practices have greatly harmed many families around the world. The research of an applicative character, of non-experimental design and descriptive scope, where the population is conformed by the citizens of Trujillo, likewise a sample of 384 people is constituted according to characteristics to evaluate based on the socioeconomic level of medium-high character and between the ages of 25 to 45 years, who have a healthy lifestyle, also, it is exposed through the technique of non-probabilistic sampling that was applied, according to the needs of this study; to obtain data, for which the instrument of the questionnaire is used. The results of the research are processed, analyzed and filtered by the SPSS statistical system, and structured and presented by frequency tables, percentages and graphs, which shows that more than half of the interviewees reflect an influence on their eating habits of 51.8% in total in terms of their consumption of nutritional products, on the other hand, the most preponderant factor in the study is the cultural factor (42.37%) and the psychological factor (30.02%).

Keywords-factors, habits, consumption, nutritional foods.

Digital Object Identifier: (only for full papers, inserted by LEIRD).
ISSN, ISBN: (to be inserted by LEIRD).
DO NOT REMOVE

Factores que Determinan los Hábitos Alimenticios del Consumo de Productos Nutricionales en una Ciudad del Norte del Perú

Jean Carlo Flores Montero, Bachiller¹, Higinio Guillermo Wong Aitken, Doctor¹ and Flor Alicia, Calvanapón-Alva Dcotor¹

¹Universidad Privada del Norte (UPN) Perú. N00082075@upn.pe, higinio.wong@upn.pe, flor.calvanapon@upn.pe

Resumen- La investigación tiene como objetivo realizar un estudio de mercado para determinar los factores que más predominan en cuanto a los hábitos alimenticios en el consumo de productos nutricionales de los ciudadanos trujillanos, debido a los acontecimientos transcurridos en los últimos años y el grado de salud que se ha visto reducido respecto con tener un buen sistema inmune, así se ha marcado una pauta a seguir para corregir dicha problemática pues las muertes por negligencia y malas prácticas alimentarias han perjudicado en gran parte a muchas familias en todo el mundo. La investigación de carácter aplicativo, de diseño no experimental y de alcance descriptivo, donde la población está conformada por los ciudadanos Trujillanos, así mismo queda constituida una muestra de 384 personas según características a evaluar en base al nivel socioeconómico de carácter medio alto y entre las edades de 25 a 45 años, que cuenten con un estilo de vida saludable, asimismo, se expone mediante la técnica del muestreo no probabilístico que se aplicó, de acuerdo con las necesidades del presente estudio; para la obtención de datos, por lo cual se emplea el instrumento del cuestionario. Los resultados de la investigación son procesados, analizados y filtrados por el sistema estadístico SPSS, y estructurados y presentados por tablas de frecuencias, porcentajes y gráficas, lo que evidencia que más de la mitad de los entrevistados reflejan una influencia en sus hábitos alimenticios del 51,8 % en total en cuanto a su consumo de productos nutricionales, por otro lado, el factor más preponderante en el estudio es el factor cultural (42,37 %) y el factor psicológico (30,02 %).

Palabras clave-factores, hábitos, consumo, alimentos nutricionales.

I. INTRODUCCIÓN

En un contexto de cambios y tendencias globales, es preciso tener una mayor consciencia sobre cómo las actitudes, los pensamientos y las decisiones de la vida cotidiana influyen o tienen efectos positivos o negativos a un corto, mediano y largo plazo, por ello, se deben tener en cuenta los aspectos vinculados con esto, para lograr tener una estabilidad y mejoría integral en la vida. Ahora bien, entre dichos aspectos, se encuentran los hábitos de los seres humanos, específicamente, sobre los alimentos diarios, así, en el presente estudio se estructura un análisis sobre los aspectos relevantes e influyentes desde un aspecto macro a micro, para entender mucho mejor cómo o qué determina su presencia e

importancia para la vida, así como los cambios o efectos que han generado con el paso del tiempo.

En un estudio realizado por la Agencia Francesa Mundial en América Latina y el Caribe en el año 2017, se hace mención de la esperanza de vida y se destaca que, en el caso de las mujeres, esta se coloca por los 78,9 años y en los hombres en los 72,8 años [1]; así, las personas tienden a consumir pocos alimentos saludables o naturales, lo que genera una esperanza de vida limitada y corta, con ciertas diferencias en el caso de los hombres frente al de las mujeres, con cinco puntos mayor en estas últimas.

Se manifiesta que alrededor de 10 000 000 de personas murieron para el mismo año, lo que representa un 18,8 % del total de fallecidos a nivel mundial [1], es decir, casi un cuarto de la población en solo un año, debido a una mala alimentación, de este modo, la manera desordenada de alimentación origina diversos problemas relacionados con la salud, como la obesidad, diabetes, osteoporosis, anemia, cáncer, hipertensión, asimismo, solo en la diabetes y el cáncer se sumaron alrededor de 10 000 000 de muertes en todo el mundo, por ello, estas cifras generan una gran alarma y despiertan un interés común como preocupación sobre las consecuencias en la sociedad, pues “entre todas las formas de malnutrición, las malas costumbres alimenticias representan el mayor factor de riesgo de mortalidad” [1].

Por otro lado, los productos que se consumen hoy en día en todo el mundo se encuentran afectados por la contaminación ambiental, lo que pone en peligro a la población, al cultivo y a los campesinos que intervienen en esta transformación, por ende, la crisis alimentaria refleja los riesgos en todo el mundo debido al cambio climático, lo que perjudica la agricultura y sus ciclos de producción junto con el mal uso de los recursos naturales y de químicos que contaminan el agua y el suelo, por lo tanto, se debe debatir sobre la seguridad alimentaria y el acceso libre a los alimentos, la importancia de una producción agrícola correcta mediante prácticas sustentables y de alimentación responsable, para evitar modificar el uso de la tierra en zonas rurales y minimizar la huella ambiental, lo que es importante para la sociedad y su desarrollo a futuro [2].

En el Perú, se tiene la idea de que consumir productos orgánicos es costumbre de los niveles socioeconómicos altos. Sin embargo, esta percepción ha cambiado con el tiempo, pues ya no son una categoría «exclusiva», sino que la mayoría de los ciudadanos les agrada el concepto de alimentarse con estos productos. [3]

Digital Object Identifier: (only for full papers, inserted by LEIRD).
ISSN, ISBN: (to be inserted by LEIRD).
DO NOT REMOVE

Actualmente, “los consumidores se muestran cada vez más predisuestos a informarse” [3] o saber mucho más sobre el aporte nutricional o los diferentes lugares de compra de ciertos productos que les aportan un valor nutricional más significativo; desde una perspectiva respecto con los últimos años, los consumidores han aumentado su conciencia acerca de la salud, lo que ha incrementado su preferencia por los productos alimenticios orgánicos, por ello, se vivieron los cambios recientes debido a la pandemia. La tendencia en cuanto a las compras de alimentos cambió totalmente, sumado con la disminución del poder adquisitivo que aconteció, lo que influyó en la relación de compra del consumidor y su toma de decisiones de los tipos de productos, motivaciones de compra y recepción de alimentos, así como en la salud, la seguridad en las transacciones y decisiones del día a día, de este modo, se empezó a tener mucho más cuidado en cuanto a los hábitos de higiene y los hábitos alimenticios, como ello, se acrecentó una mayor operatividad a través de los medios digitales, lo que cambió los métodos tradicionales que se practicaban hace unos años; esto suscitó un cambio drástico al sector masivo, tecnológico, electrónico y financiero, lo que generó un efecto dominó en todos los sectores de cadena productiva y de servicios [4].

Sin embargo, el ritmo de vida, la gran oferta de alimentos o la falta de tiempo para cocinar, unido con la falta de información y el poco margen de conciencia, estilo y hábito de vida de las personas, generaron un llamado de preocupación por la salud y el bienestar integral, debido a que no se está tomando en cuenta el balance positivo de las actividades cotidianas con base en una buena alimentación y un estilo de vida balanceado. Estos factores establecidos provocan que cada individuo se alimente de una manera diferente, situación y forma, lo que suscita muchas falencias en cuanto a la adecuada educación acerca de una correcta alimentación.

Por lo expuesto, se pretende identificar, mediante un estudio de mercado, cuáles son los factores que determinan los hábitos alimenticios en el consumo de productos nutricionales de los habitantes de la ciudad de Trujillo, en el año 2022.

Esta investigación se vincula con el cumplimiento de los Objetivo de desarrollo sostenible (ODS) de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) [5], entre ellos, “salud y bienestar” , “producción y consumo responsable” , “ciudades y comunidades sostenibles”, entre otros.

Las causas que dan lugar al problema están vinculadas con una desinformación sobre una correcta alimentación y las actividades diarias que generan malas o buenas praxis, lo que lleva a las personas a no ser conscientes de sus actos, por lo que estas causas servirían para mejorar los hábitos de los sujetos a través de una mejoría y concientización de su alimentación, acceso seguro y seguridad para lograr un bienestar integral.

En este sentido, si no se pone atención a la problemática señalada, hay menos posibilidades de mejorar el acceso, la seguridad y la reducción de muertes o enfermedades debido a las malas acciones, por ello, es preciso prestar una mayor

atención a la falta de información, las malas prácticas y los problemas coyunturales como factores que determinan los cambios y efectos directos hacia una correcta alimentación y vida sana.

Asimismo, para reforzar la variable de la investigación, se cree conveniente manifestar los siguientes antecedentes: en el estudio “*Los cambios en los hábitos alimentarios en España: efectos en la economía*” [6] , se sostiene que, al disponer de una mejor economía en un país, esta ofrece la posibilidad de evolucionar en todos los aspectos vinculados con una mejor calidad de vida, mayor fuerza tecnológica, mayor facilidad en cuanto al desarrollo empresarial, aumento en los puestos de trabajo, mejores salarios, más producción en las industrias, entre otros. Todo esto recae como efecto dominó en el consumidor, así, se ha logrado una alimentación más completa en nutrientes y variación, asimismo, la mayor oferta de productos que se encuentra contemplada hoy en día tiene múltiples perspectivas, lo que se debe a la facilidad de adquisición y la cantidad de productos, así como a la creación de productos asequibles en cuanto a su precio, pero con perfiles nutricionales deficientes y/o cargados de azúcar, cuyo consumo de forma regular es perjudicial para la salud, lo que fomenta hábitos alimentarios dañinos y potenciados por problemas de la realidad actual, como las prisas a la hora de comer, la falta de tiempo o el rechazo al hecho de cocinar; esto se convierte en una de las causas por las que surge la reciente preocupación por la salud con alimentos poco saludables.

Por otro lado, en el estudio “*Alimentación y riesgos para la salud: visiones sobre la alimentación saludable y prácticas alimentarias de mujeres y varones de clase media en el Área Metropolitana de Buenos Aires*” [7], se sostiene que la alimentación y la salud se han tornado complejas de negociar en estos tiempos, pues existe una multiplicidad de normas socioculturales sobre el buen comer, donde se muestra una preocupación alta sobre el sopesar la preocupación de la salud y otros valores y/o prioridades, entre ellos, la conveniencia, los costos, la estética, el placer y la sociabilidad respecto con una correcta alimentación; según los sociólogos, los alimentos tienen un valor simbólico y refuerzan la afiliación social, asimismo, en ocasiones, las prácticas alimentarias se contraponen a las recomendaciones de los expertos para el cuidado de la salud.

Igualmente, en la investigación “*Repensar la dieta para repensar la vida*” [8], se señala que, para entender el comportamiento nutricional de las personas y saber que estas pueden cambiar, es de vital importancia transformarse, en consideración con aspectos psíquicos y fisiológicos de los individuos. Por lo tanto, el comportamiento se ve influenciado por algunos factores como la cultura, los recursos, como el dinero, así como aspectos emocionales, estados de ánimo, las prioridades para algunos tipos de alimentos y ciertos hábitos de cada núcleo familiar.

En el estudio “*Seguridad alimentaria, medio ambiente y nuestros hábitos de consumo*” [2], la seguridad alimentaria está definida por condiciones agronómicas, biológicas,

económicas y sociales, asimismo, puede verse afectada por múltiples elementos tales como: el aumento en el precio de los alimentos, el incremento de la población, la contaminación y la degradación ambiental, las deficientes formas de producción y distribución de alimento, la presencia de mercados agroalimentarios segregados por el mal uso o desvío de productos agropecuarios para fines no alimentarios, por lo que la seguridad alimentaria y la importancia de ciertos cambios en el consumo en general, mediante prácticas de agricultura y alimentación responsable, ayudarán a los problemas socioambientales y culturales en las ciudades, para evitar modificar el uso de la tierra en zonas rurales y minimizar la huella ambiental.

Así, en una investigación realizada en Ecuador, “*Hábitos alimentarios, nivel socioeconómico y su relación con el estado nutricional en la población adulta, hombres y mujeres de la provincia de Loja, cantón Gonzanamá, parroquia Nambacola, durante el periodo agosto 2017*” [9], se señala que medir los hábitos alimentarios, el nivel socioeconómico y el estado nutricional tuvo un resultado significativo, puesto que son variables importantes para la construcción o promoción de buenos hábitos alimentarios, lo que debe ser fortalecido en las comunidades, para promover un estilo de vida saludable y un estado nutricional óptimo.

Igualmente, en la investigación “*Programa Qali Warma y su impacto en los hábitos alimentarios en escolares, Distrito de Pimpingo, Cajamarca*” [10], se halló que los cambios en las prácticas saludables de alimentación se deben a los nuevos estilos de vida dentro de una cambiante sociedad globalizada y moderna, lo que ha transformado los gustos de los consumidores que consolidan un nuevo estilo de vida. Esta nueva tendencia no solo necesita que los alimentos sean seguros y nutritivos, sino que sean beneficios para la salud.

Así, el estudio “*Hábitos alimenticios para fortalecer la salud física en niños y niñas*” [11] sostiene que, de acuerdo con un estudio realizado en una institución educativa ubicada en la ciudad de Chiclayo sobre los buenos hábitos alimenticios, estos fortalecen la salud física de los niños, por ello, los niños y niñas de la misma institución han mostrado mejores conductas y mejor eficiencia en los trabajos que realicen, con un mayor desenvolvimiento y didáctica, una mayor retención, manejo corporal y la regulación de su carácter; la salud cerebral se ve beneficiada, por lo que los niños pueden manejar y afrontar mejor las situaciones de riesgo emocional, intelectual y social.

En esta línea de ideas, en el estudio “*La educación nutricional y su relación con los hábitos alimentarios en estudiantes de Ciencias de la Salud de una universidad privada del Perú*” [12], es evidente que la información y la educación nutricional son necesarias y positivas para el ser humano, así, sumadas con una práctica alimentaria adecuada, se generan buenos hábitos alimenticios. Es de vital importancia que se produzca el abandono de hábitos inadecuados, con el fin de tener y formar una cultura alimenticia ideal que funcione y repercuta positivamente.

De igual modo, en el estudio “*Hábitos alimenticios y las decisiones de compra en los consumidores de los supermercados, frente a la Covid-19, Distrito Trujillo 2021*” [4], se resaltó la relación entre las conductas repetitivas o habituales que presentan los consumidores, principalmente, la tendencia a elegir y consumir determinados alimentos; los seres humanos, en su mayoría, adquieren un comportamiento durante la infancia y los primeros años de vida, es decir, los hábitos alimentarios de la mayoría de los adultos se forman a lo largo de los años, por lo que son difíciles de cambiar.

Por otro lado, en la investigación “*Programa educativo sobre el nivel de conocimiento en hábitos alimentarios en pacientes con enfermedad renal crónica terminal. Clínica Santa Lucia Trujillo, 2019*” [13], se sostiene que uno de los principales problemas de las enfermedades es el escaso conocimiento sobre los hábitos alimenticios, lo que hace que aumenten las enfermedades a niveles exponenciales en todo el mundo, asimismo, las prácticas inadecuadas y el bajo interés para una correcta alimentación incentivan el poco consumo de alimentos nutricionales, por consiguiente, se precisa la implementación de un programa educativo nutricional para evitar más enfermedades y disminuir el desconocimiento hacia la práctica de mejores hábitos que refuercen el sistema inmune y permita tener una vida mejor.

Por último, en el estudio “*Relación de hábitos alimentarios y el estrés laboral en choferes de la Empresa de Transportes Salaverry S.A., Trujillo, 2019*” [14], se señalan los factores desencadenantes del estrés de la población en estudio, donde se considera lo psicológico, social, cultural, económico y educativo; en cuanto a los correctos hábitos alimentarios, estos no se practican de manera adecuada, lo que afecta el desempeño diario y la calidad de vida por la labor realizada, así, esto no suscita efectos a futuro que impedirán buscar una mejor comodidad.

En este sentido, para la mejor comprensión de la variable de investigación, a continuación, se presenta el siguiente marco teórico:

Los hábitos alimenticios son todos los comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a las influencias sociales y culturales, los mismos se adquieren por repetición y de forma casi involuntaria, la familia tiene una gran influencia y esta se va reduciendo a medida que crecemos. Los cambios psicológicos y emocionales pueden influir en nuestros hábitos generándonos diferentes patrones de consumo. Así mismo, existen los factores fisiológicos (sexo, edad, herencia genética, estados de salud, etc.), factores ambientales (disponibilidad de alimentos), factores económicos o factores socioculturales (tradición gastronómica, creencias religiosas, estatus social, estilos de vida, etc.), que a su vez determinan los hábitos alimentarios de las personas. [15]

“Se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamientos (...) respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué y quién consume los alimentos, y que se

adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales” [16].

Por lo tanto, los actuales hábitos alimentarios de la población tienen una gran repercusión en su estado nutricional y en su salud.

Como señala la OMS, entre los diez factores de riesgo claves para el desarrollo de las enfermedades crónicas, cinco están estrechamente relacionados con la alimentación y el ejercicio físico: la obesidad, el sedentarismo, la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia y el consumo insuficiente de frutas y verduras. Por lo tanto, la alimentación poco saludable y el no practicar actividad física con regularidad son las principales causas de las enfermedades crónicas no transmisibles más importantes (...). [17]

Respecto con el consumo de productos nutricionales, aparte de los nutrientes y lo que se consume, existen otras barreras hacia el acceso para un correcto consumo alimentario, así, se resalta la agricultura global que se ha focalizado en la producción de alimentos ricos en energía, pero con bajo contenido nutricional. “Hoy en día el 50% de la energía proviene principalmente de tres cereales (arroz, trigo y maíz), y se ha perdido mucha diversidad de alimentos (especies y variedades) en el mundo” [2]. Las prácticas del uso de alimentos refleja cómo se eligen, transforman y consumen los alimentos disponibles, por ejemplo, si bien se tiene a disposición verduras, frutas, legumbres y cereales, muchas personas eligen otro tipo de alimentos procesados de menor calidad nutricional, lo que está asociado con un mayor contenido de grasas trans, grasas saturadas de origen animal y azúcares, entre otros aspectos [18]; cabe añadir que una dieta sana incluye lo siguiente:

Frutas, verduras, legumbres (tales como lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno, no procesados) Así mismo al menos 400 g (o sea, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día, excepto papas, batatas, mandioca y otros tubérculos feculentos.

Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres, que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharadas) en el caso de una persona con un peso corporal saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día, aunque para obtener beneficios de salud adicionales lo ideal sería un consumo inferior al 5% de la ingesta calórica total.

Los azúcares libres son todos aquellos que los fabricantes, cocineros o consumidores añaden a los alimentos o las bebidas, así como los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes y los zumos como concentrados de frutas.

Menos del 30% de la ingesta calórica diaria procede de las grasas. Las grasas no saturadas (presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, la mantequilla clarificada y la manteca de cerdo), por último las grasas trans de todos los tipos, en particular las producidas industrialmente (presentes en pizzas

congeladas, tartas, galletas, pasteles, obleas, aceites de cocina y pastas untables), así mismo las grasas trans rumiantes (presentes en la carne y los productos lácteos de rumiantes tales como las vacas, ovejas, cabras y camellos).

Se sugirió reducir la ingesta de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta total de calorías, y las grasas trans a menos del 1%. En particular, las grasas trans producidas industrialmente no forman parte de una dieta saludable y se deberían evitar. Mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios (aproximadamente una cucharadita), equivalentes a menos de 2 gr de sodio por día ayuda a prevenir la hipertensión y reduce el riesgo de cardiopatías y accidente cerebrovascular entre la población adulta. [18]

En cuanto a los factores que influyen, los hábitos alimentarios pueden variar mucho de un país a otro, incluso, dentro de las diferentes regiones de un mismo país, por ello, debe estudiarse localmente, con el fin de conocer la situación y orientar las acciones de educación alimentaria nutricional según las condiciones específicas en cada situación; a continuación, se exponen los siguientes factores:

Económico: en este punto, se produce un impacto en las comunidades y en los hábitos de numerosas familias a nivel mundial, lo que es relevante y volátil, así, debido a los cambios en cuanto al alza de costos, escasez de víveres, y la brecha entre las sociedades pobres y ricas, se tiene un desbalance transversal significativo que impacta, positiva o negativamente, en los hábitos alimenticios

Cultural: se le define como el estilo de vida propio de un grupo de personas provenientes de una localidad determinada, donde sus creencias y hábitos son un aspecto profundamente arraigado, puesto que se transmiten de generación en generación mediante los canales nucleares, como la familia, la escuela y la iglesia; dichas prácticas alimentarias originadas en estos grupos pueden satisfacer las necesidades biológicas básicas.

Psicológica: las creencias y los hábitos alimentarios son parte importante de la conducta humana, por ello, con los años, se le ha dado un mayor énfasis a la alimentación desde el punto de vista psicológico-social, debido a que no solo se reduce netamente al campo fisiológico, sino al otro ámbito mencionado; se tiene la suposición de que las personas están motivadas, a través de diferentes medios, a cambiar su conducta y decisión respecto con sus creencias y hábitos alimentarios, los que quedarán afectados por el conocimiento adquirido de cada sujeto. Los seres humanos necesitan de información y cantidades apropiadas de alimento para una correcta toma de decisiones, así, al saber cierta información sobre nutrición, será posible realizar el cambio deseado, sin embargo, si la información que se ha leído y obtenido no se ha aceptado o concientizado como parte de la necesidad de un cambio, y se le suma la poca motivación que tengan estos, esto no servirá de nada, pues no suscitará el cambio.

Social: a lo largo de la vida de las personas pertenecen a “diversos grupos sociales por lo cual no se puede prescindir del efecto que tenga la conducta colectiva sobre sus creencias

y hábitos alimentarios” [19]. En los grupos sociales, se reflejan los gustos del grupo, asimismo, el prestigio social es uno de los indicadores que determinan las creencias y los hábitos alimentarios de los seres humanos, en virtud de que algunos alimentos gozan de significado social.

En tal marco, la pobreza y la inequidad social en algunos sectores de la sociedad están marcadas, pues los individuos no puedan acceder a una alimentación apropiada, sobre todo, en áreas rurales y en los países en desarrollo, así como en áreas urbanas de países en desarrollo y desarrollados [19].

Respecto con el estudio de mercado, se refiere a un enfoque sistemático y objetivo de la investigación de mercados asumido en el desarrollo y la adquisición de información para el proceso de toma de decisiones, lo que detalla la información que se requiere analizar, el diseño de técnicas para recabar información, dirigir y aplicar el proceso de recopilación de datos, análisis de resultados, comunicación de los hallazgos y sus implicaciones. Lo anterior incluye el estudio de la encuesta y la elaboración de estadísticas para analizar las tendencias en el consumo, el cambio de gustos e intereses de cualquier tema en particular, entre otros, lo que debe cumplir con una serie de características que ayudarán a afianzar aún más el logro de sus fines y objetivos, entre ellos, ser sistemática, siguiendo un proceso riguroso que se compone de etapas.

Así, la investigación debe de ser objetiva e imparcial al objeto que se pretende estudiar, para evitar los sesgos, igualmente, debe ser fiable, con el apoyo de la estadística que ayude a extrapolar los resultados, así como relevante. Por lo tanto, es pertinente identificar el tipo de estudio, para aplicar dicha investigación de mercados acorde con la problemática y necesidades requeridas. De este modo, este estudio tiene un diseño de investigación descriptivo, para describir la realidad de la situación, con base en los datos procesados y analizados [20].

En tal marco, se define al problema general de estudio: ¿qué factores son los que más predominan y determinan los hábitos alimenticios en el consumo de productos nutricionales de los habitantes de la ciudad de Trujillo en el año 2022? Por ello, esta investigación tiene como objetivo realizar un estudio de mercado para identificar dichos factores.

II. METODOLOGÍA

Este estudio es una investigación cuantitativa, debido a que se utilizó la recolección de datos para probar la hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías. Según su carácter o alcance, la investigación es descriptiva, porque buscó especificar propiedades y características importantes del fenómeno, así como las tendencias de un grupo o población. Por lo tanto, se definió esta investigación como descriptiva porque, al recoger la información sobre la variable de estudio, se describieron las características de una comunidad [21]. Asimismo, es una investigación aplicada,

pues se pretendió resolver los problemas que se presentan en los procesos de producción, distribución, circulación y consumo de bienes y servicios de cualquier actividad humana [22].

Conforme con el diseño, la presente investigación es no experimental, debido a que no existe una manipulación deliberada de las variables, igualmente, es de tipo transversal-descriptiva al medir una sola vez las variables, para realizar el análisis, donde se midieron las características de uno o más grupos de unidades en un momento específico, sin evaluar la evolución de esas unidades [23]. La población estuvo conformada por los habitantes de la ciudad de Trujillo, con un total de 610 942 habitantes entre las edades de 25 a 45 años, así, para llevar a cabo el estudio de viabilidad, se buscó como población a los ciudadanos trujillanos que promuevan y opten por un estilo de vida saludable con un nivel socioeconómico segmentado entre medio - alto. Por lo tanto, para tener el porcentaje de los ciudadanos trujillanos entre las edades mencionadas y con un estilo de vida saludable, se tomaron estudios donde se pudo determinar que la proporción de trujillanos en ese rango de edades gozan de un nivel socioeconómico entre medio - alto, es decir, el 29 % de la población. La muestra fue de 384 ciudadanos con un nivel socioeconómico alto o mediano y que se encuentren entre las edades de 25 a 45 años, así como que opten por un estilo de vida saludable, lo que fue determinado mediante el método no probabilístico. La encuesta fue la técnica de recolección, en vista de que es una técnica de investigación social para la indagación, la exploración y la recolección de datos, con preguntas formuladas directa o indirectamente a los sujetos que constituyen la unidad de análisis del estudio [24].

Esta es una importante herramienta de investigación descriptiva para identificar las preguntas a realizar, seleccionando personas en una muestra significativa de la población. Por otro lado, se utilizó, como herramienta e instrumento de medición, el cuestionario, el instrumento de investigación social más usado cuando se estudia un gran número de personas, pues permite una respuesta directa, mediante la hoja de preguntas que se le entrega a cada una de ellas [24].

Lo anterior se determinó bajo el criterio de dos componentes según la metodología de la investigación: la validez, conocida como el instrumento que valida lo que se pretende medir [24], así, determina si es válido lo que se ha concebido. El segundo componente fue el juicio de expertos que se define como una reunión de especialistas del tema, con el objetivo de evaluar y calificar los resultados de cualquier investigación [24].

El cuestionario está comprendido por 31 ítems con cuatro dimensiones: económica, cultural, psicológica y social, en consideración con los objetivos de la investigación y las dimensiones de la variable, con lo que se plantearon las preguntas correspondientes por cada dimensión, con un tiempo requerido de aplicación y resolución del cuestionario de 10 minutos por persona.

El estudio partió desde la creación de un cuestionario respecto con la variable sobre hábitos alimenticios en el consumo de productos nutricionales, seguido de esto, se sometió al proceso de validación por el juicio de expertos, para proceder con la aplicación de una encuesta preliminar mediante la plataforma de Google Forms y obtener una base de datos que permitiera aplicar la confiabilidad para evidenciar su total eficiencia y eficacia; el cuestionario se realizó en dicha plataforma y de manera digital. Mediante el vínculo de la encuesta, se procedió a enviar al total de la muestra con los pasos a seguir, para un correcto llenado y recolección de datos. Toda la información se recolectó y se procedió a armar una base de datos especial para su proceso estadístico-descriptivo, el que se ejecutó con un procesamiento adecuado, con el objetivo de obtener los recursos necesarios, como las tablas de frecuencias y las figuras, para una correcta interpretación en pro de mantener una mejor comprensión de los resultados acorde con las necesidades investigativas.

III. RESULTADOS

TABLA I

DISTRIBUCIÓN DEL CONSUMO DE PRODUCTOS NUTRICIONALES SEGÚN LA MAYOR PREDOMINANCIAS DE ACUERDO A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Ingreso Económico	fi	hi%
Factor Económico	89	21,55
Factor Social	25	6,05
Factor Cultural	175	42,37
Factor Psicológico	124	30,02
Total	413	100,00

Interpretación: respecto con el consumo de productos nutricionales según la mayor predominancia en los factores (económico, social, cultural y psicológico), el factor que más predomina es el factor cultural con un 42,37 % seguido del factor psicológico con un 30,02 %, el factor económico con 21,55 % y el factor social con un 6,05 %.

TABLA II

DISTRIBUCIÓN DEL CONSUMO DE PRODUCTOS NUTRICIONALES SEGÚN LA MAYOR PREDOMINANCIAS DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SEGÚN LAS DIMENSIONES (ECONÓMICO, SOCIAL, CULTURAL Y PSICOLÓGICO)

Nivel	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
Bajo	18	4,69	155	40,36	25	6,51	27	7,03
Medio	207	53,91	226	58,85	101	26,30	137	35,68
Alto	159	41,41	3	0,78	258	67,19	220	57,29
Total	384	100,00	384	100,00	384	100,00	384	100,00

Interpretación: en lo relativo con el consumo de productos nutricionales según la mayor predominancia de hábitos alimenticios en el factor económico de los entrevistados de la ciudad de Trujillo, año 2022, se halló un porcentaje del 53,91

% con un nivel medio, igualmente, el factor social es del 58,85 % con un nivel medio, el factor cultural del 67,19 % con un nivel alto y el factor psicológico del 57,29 % con un nivel alto. OE1: identificar si el factor económico es el que mayor predomina y determina los hábitos alimenticios en el consumo de productos nutricionales de los habitantes de la ciudad de Trujillo en el año 2022.

TABLA III

DISTRIBUCIÓN DEL CONSUMO DE PRODUCTOS NUTRICIONALES SEGÚN LA MAYOR PREDOMINANCIAS DE HÁBITOS ALIMENTICIOS (FACTOR ECONÓMICO)

Nivel	fi	hi%
Bajo	18	4,69
Medio	207	53,91
Alto	159	41,41
Total	384	100,00

Interpretación: se observa que el consumo de productos nutricionales según la mayor predominancia de hábitos alimenticios (factor económico) en los entrevistados de la ciudad de Trujillo, año 2022, es del 53,91 % con un nivel medio.

OE2: identificar si el factor social es el que mayor predomina y determina los hábitos alimenticios en el consumo de productos nutricionales de los habitantes de la ciudad de Trujillo en el año 2022.

TABLA IV

DISTRIBUCIÓN DEL CONSUMO DE PRODUCTOS NUTRICIONALES SEGÚN LA MAYOR PREDOMINANCIAS DE HÁBITOS ALIMENTICIOS (FACTOR SOCIAL)

Nivel	fi	hi%
Bajo	155	40,36
Medio	226	58,85
Alto	3	0,78
Total	384	100,00

Interpretación: el consumo de productos nutricionales según la mayor predominancia de hábitos alimenticios (factor social) en los entrevistados de la ciudad de Trujillo, año 2022, es del 58,85 % con un nivel medio.

OE3: identificar si el factor cultural es el que mayor predomina y determina los hábitos alimenticios en el consumo de productos nutricionales de los habitantes de la ciudad de Trujillo en el año 2022.

TABLA V

DISTRIBUCIÓN DEL CONSUMO DE PRODUCTOS NUTRICIONALES SEGÚN LA MAYOR PREDOMINANCIAS DE HÁBITOS ALIMENTICIOS (FACTOR CULTURAL)

Nivel	fi	hi%
Bajo	25	6,51
Medio	101	26,30
Alto	258	67,19
Total	384	100,00

Interpretación: el consumo de productos nutricionales según la mayor predominancia de hábitos alimenticios (factor cultural) en los entrevistados de la ciudad de Trujillo, año 2022, es del 67,19 % con un nivel alto.

OE4: identificar si el factor psicológico es el que mayor predomina y determina los hábitos alimenticios en el consumo de productos nutricionales de los habitantes de la ciudad de Trujillo en el año 2022.

TABLA VI
DISTRIBUCIÓN DEL CONSUMO DE PRODUCTOS NUTRICIONALES SEGÚN LA MAYOR PREDOMINANCIAS DE HÁBITOS ALIMENTICIOS (FACTOR PSICOLÓGICO)

Nivel	fi	hi%
Bajo	27	7,03
Medio	137	35,68
Alto	220	57,29
Total	384	100,00

Interpretación: el consumo de productos nutricionales según la mayor predominancia de hábitos alimenticios (factor psicológico) en los entrevistados de la ciudad de Trujillo, año 2022, es del 57,29 % con un nivel alto.

IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos de la población en estudio han permitido observar y analizar la percepción y las características de los hábitos alimenticios, sus patrones, las diferentes conductas y sus posibles asociaciones entre todos los factores predominantes y/o determinantes del consumo de productos nutricionales, respecto con una alimentación saludable y balanceada. Los estudios demuestran que una buena alimentación reduce el riesgo de contraer enfermedades que podrían ser irreversibles o irreparables, esto es común debido a la etiología principal sobre el consumo de ciertos alimentos que perjudican la salud, es decir, existe un consumo desmedido a escala global, con determinantes de vida que erigen o sesgan la alimentación; la alimentación debe practicarse al hacerse mayor, por ende, debe ser controlada.

Así, en la práctica, se espera que las personas elijan una alta variedad de alimentos que eviten las calorías y les aporten nutrientes esenciales y vitales para una correcta alimentación.

En la Tabla III, se expone que el 51,82 % de los encuestados presentó un grado de influencia con base en los indicadores, lo que arrojó que más de la mitad de los entrevistados encuentran determinantes en sus hábitos y en el consumo de productos nutricionales. De acuerdo con la dimensión económica, un 53,91 % de los entrevistados se encuentra más influenciado por este factor, por el nivel de vida que practican; todo recae en el consumidor final, así, a medida que una familia crece económicamente, la alimentación es más variada [6].

En cuanto a la dimensión social, en la Tabla IV, un 58,85 % se asocia con esta dimensión, con un rango medio de influencia al determinar los hábitos, de este modo, las personas están más interesadas en ellas mismas y en sus actividades diarias que en preocuparse por lo que puedan, o no, decir los demás; un estudio sostiene que la alimentación de hoy se ha tornado compleja, pues existe una multiplicidad de normas socioculturales sobre el buen comer, donde se evidencia una preocupación alta por la salud y otros valores, entre ellos, la conveniencia, la estética y el placer.

En este orden de ideas, los sociólogos comentan que los alimentos gozan de un valor simbólico y refuerzan la afiliación social [7].

En la Tabla V, lo cultural arroja que el 67,19 % se encuentra influenciado por esta dimensión con un nivel alto, esto por su grado de conocimiento y experiencia, así como de consciencia sobre lo que consumen, lo que permite tomar decisiones en cuanto a su salud y cuidado alimenticio; en investigaciones previas, se sostiene que los cambios en la cultura de las prácticas saludables de alimentación se deben a los nuevos estilos de vida en una cambiante sociedad globalizada y moderna, por ende, cambian los gustos de los consumidores y consolidan una nueva cultura o estilo de vida; esta tendencia no solo necesita que los alimentos sean seguros y nutritivos, sino que sean beneficiosos para la salud [10]. En la Tabla VI, en relación con la última dimensión, un 57,29 % ve afectado sus hábitos por lo psicológico en un nivel alto, lo que se asocia con que, algunas veces, el círculo más cercano, los medios masivos y la mala rutina de alimentación determinan la dieta; sentirse bien ayudará a la buena alimentación y las preocupaciones o el estrés son indicadores importantes [8]. Para entender el comportamiento nutricional de las personas, es preciso comprender el aspecto psicosocial, los aspectos psíquicos y fisiológicos del individuo, por lo tanto, el comportamiento se ve influenciado por los aspectos emocionales, los estados de ánimo y psicológicos, las experiencias de vida y los hábitos de cada núcleo familiar. Es evidente que la información, la concientización, el cambio de patrones o conductas son necesarios y positivos para un individuo en cuanto a una correcta alimentación, así, los sujetos, al crecer, adoptan mayor compromiso de cualquier ámbito de la vida; las acciones y las decisiones a corto, mediano y largo plazo son clave en este proceso, con la finalidad de promover una mejor calidad de vida.

En relación con la primera dimensión para medir y analizar si los hábitos alimenticios con los factores económicos son lo que más predominan y determinan el consumo de productos nutricionales, los indicadores planteados manifiestan que el ingreso promedio mensual está entre los 1 500 a 2 000 soles (54,17 %); respecto con la ocupación laboral, los sujetos son exclusivamente practicantes (46,88 %) y trabajadores independientes (43,23%). Igualmente, quienes apoyan en el ingreso familiar son la madre y el padre (57,29 %); por otro lado, en lo relativo con el gasto diario en alimentación

(desayuno, almuerzo, cena y otros), el 50,00 % precisa que está entre 15 a 20 soles.

Respecto con el tipo de vivienda, el 46,09 % tiene un hogar de un solo nivel y con estacionamiento, asimismo, se observa que la primera dimensión del consumo de productos nutricionales en los entrevistados de acuerdo con el factor económico y su predominancia es del 21,55 % en el análisis general, por ello, son personas pudientes a modo global, con un estilo de vida cómodo, ingresos entre la media y ahorros para invertir en su consumo diario y demás actividades moderadas, además, residen en hogares sólidos, cómodos y bien posicionados.

En cuanto a la segunda dimensión para medir y analizar si los hábitos alimenticios mediante los factores sociales son los que más predominan y determinan en el consumo de los productos nutricionales, los indicadores señalan que la mayoría de los entrevistados son casados (37,24 %), por otro lado, viven con más de seis personas en casa (42,97 %), y algunos solo con el padre y la madre (34,38 %), o con padres y hermanos; ahora bien, en relación con la preparación de los alimentos, esto lo realiza la familia (35,94 %), lo que se consume en casa (51,56 %), por lo tanto, el consumo de productos nutricionales en los entrevistados, de acuerdo con el factor social y su predominancia, es de 6,05 % en general, lo que está alejado de la mitad de los encuestados, por ende, hay una balanza baja de las personas entrevistadas.

Para la tercera dimensión, al medir y analizar si los hábitos alimenticios mediante los factores culturales son los que más predominan y determinan en el consumo de los productos nutricionales, los indicadores manifiestan que, en el grado de instrucción, el 47,66 % tiene una educación superior universitaria; por otra parte, en lo relativo con las frecuencias de comidas al día, el 33,07 % lo hace regularmente dos veces por algún tipo de dieta. Respecto con el consumo de alimentos ricos en cereales, legumbre y derivados, el 44,01 % los consume, del mismo modo, consumen alimentos ricos en verduras y hortalizas (46,09 %), ricos en carnes, pollo y huevos (62,24 %), ricos en vitaminas y minerales (57,29 %), entre otros. Así, conforme con la cantidad de agua que beben diariamente, el 54,95 % bebe más de dos litros; se observa que el consumo de productos nutricionales en los entrevistados, de acuerdo con el factor cultural y su predominancia, es del 42,37 %, por ello, más de la mitad de los encuestados está en un nivel alto, lo que denota que existe una mayor parte de los entrevistados con una educación superior universitaria y que consumen alimentos entre dos a tres veces al día, los que son recomendados por el Ministerio de Comercio Exterior y Turismo, y denominados los *Superfoods*.

Así, en la cuarta dimensión para medir y analizar si los hábitos alimenticios mediante los factores psicológicos son los que más predominan y determinan en el consumo de los productos nutricionales, los indicadores exponen que la baja autoestima conduce al fracaso en la dieta (49,48 %), seguido del estrés como un indicador importante e influyente en la dieta, pues causa pérdida o aumento en el peso (64,06 %). De este modo,

los efectos de comer a altas horas de la noche desbalancean la dieta causando malestar y angustia psicológica (51,04 %); por otro lado, el sedentarismo y la inactividad física pueden bloquear los neurotransmisores y generar cambios considerables en nuestra alimentación (55,73 %).

En este sentido, el consumo de productos nutricionales en los entrevistados de acuerdo con el factor psicológico y su predominancia es del 30,02 %, pues los entrevistados creen que existe un mal manejo en la alimentación cuando se tiene una baja autoestima, lo que influye en las actividades diarias, a su vez, el estrés es un indicador influyente en la dieta, la virtud de que el sujeto puede subir o bajar de peso. En suma, los efectos de comer a altas horas de la noche desbalancean la dieta, lo que lleva al malestar y la angustia psicológica, así como a cambios considerables en el modo de alimentarse.

REFERENCIAS

- [1] Diario El Espectador, «Una de cada cinco muertes en el mundo está asociada a la mala alimentación,» 2017. [En línea]. <https://www.elespectador.com/salud/una-de-cada-cinco-muertes-en-el-mundo-esta-asociada-a-la-mala-alimentacion-articulo-713265/>. [Último acceso: 22 07 2023].
- [2] L. Garibaldi, G. Andersson, C. Fernández y N. Pérez-Méndez, «Seguridad alimentaria, medio ambiente y nuestros hábitos de consumo,» *Ecología Austral*, vol. 28, n° 3, p. 572-580. <https://doi.org/10.25260/EA.18.28.3.0.768>, 2018.
- [3] A. Higuchi, «Características de los consumidores de productos orgánicos y expansión de su oferta en Lima,» *Apuntes*, vol. 42, n° 77, pp. 57-89, 2015.
- [4] A. Guzmán y E. Quiroz, «Hábitos alimenticios y las decisiones de compra en los consumidores de los supermercados, frente a la Covid-19, Distrito Trujillo 2021. [Tesis de Licenciatura,]» Universidad César Vallejo, 2021.
- [5] Organización de las Naciones Unidas, «Objetivos de Desarrollo Sostenibles,» 2015. [En línea]. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>. [Último acceso: 22 07 2023].
- [6] A. Miranda, «Los cambios en los hábitos alimentarios en España: efectos en la economía. [Tesis de Pregrado,]» Universidad de Sevilla, 2020.
- [7] B. Freidin, «Alimentación y riesgos para la salud: visiones sobre la alimentación saludable y prácticas alimentarias de mujeres y varones de clase media en el Área Metropolitana de Buenos Aires,» *Salud Colectiva*, vol. 12, n° 4, pp. 519-536. <https://doi.org/10.18294/sc.2016.913>, 2016.
- [8] A. Cabrera, L. Zizumbo, O. Hernández y E. Arriaga, «Repensar la dieta para repensar la vida,» *Revista Crítica de Ciências Sociais*, pp. 75-90. <https://doi.org/10.4000/rccs.6983>, 2018.
- [9] J. Gallegos, «Hábitos alimentarios, nivel socioeconómico y su relación con el estado nutricional en la población adulta, hombres y mujeres de la provincia de Loja, cantón Gonzanamá, parroquia Nambacola, durante el periodo agosto 2017. [Tesis de Pregrado,]» Pontificia Universidad Católica del Ecuador, 2018.
- [10] O. Tineo, «Programa Qali Warma y su impacto en los hábitos alimentarios en escolares, Distrito de Pimpingos, Cajamarca. [Tesis de Maestría,]» Universidad César Vallejo, 2020.
- [11] J. Molocho, «Hábitos alimenticios para fortalecer la salud física en niños y niñas,» *Educare et Comunicare*, vol. 8, n° 1, pp. 36-43. 10.35383/EDUCARE.V8I1.381, 2020.
- [12] W. Cupe, L. Remuzgo, P. Costilla y R. Dueñas, «La educación nutricional y su relación con los hábitos alimentarios en estudiantes de Ciencias de la Salud de una universidad privada del Perú,» *Revistas ECIPerú*, vol. 17, n° 2, p. <https://doi.org/10.33017/RevECIPerú2020.0009/>, 2020.

- [13] J. León, «Programa educativo sobre el nivel de conocimiento en hábitos alimentarios en pacientes con enfermedad renal crónica terminal. Clínica Santa Lucía Trujillo, 2019. [Tesis de Licenciatura,]» Universidad César Vallejo, 2019.
- [14] C. Torres, «Relación de hábitos alimentarios y el estrés laboral en choferes de la Empresa de Transportes Salaverry S.A., Trujillo, 2019. [Tesis de Licenciatura,]» Universidad César Vallejo, 2020.
- [15] Fundación Española de la Nutrición, «Hábitos alimentarios,» 2014. [En línea]: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%20son%20comportamientos,alimentarios%20comienza%20en%20la%20familia.> [Último acceso: 22 07 2023].
- [16] A. Macías, L. Gordillo y E. Camacho, «Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud,» *Revista chilena de nutrición*, vol. 39, nº 3, pp. 40-43. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>, 2012.
- [17] Ayuntamiento de Valencia, «La alimentación,» 2022. [En línea]: <https://www.valencia.es/es/-/programas-salud-alimentacion-inic-3>. [Último acceso: 22 07 2023].
- [18] Organización Mundial de la Salud, «Alimentación sana,» 2018. [En línea]: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. [Último acceso: 22 07 2023].
- [19] J. Monge, «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 Licenciatura,]» Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2007.
- [20] J. Rodríguez y L. Vélez, «Análisis del consumo de productos orgánicos frente a la demanda de los productos convencionales. [Tesis de Pregrado,]» Universidad Estatal de Milagro, 2018.
- [21] R. Hernández, C. Fernández y P. Baptista, *Metodología de la investigación*, McGraw Hill, 2014.
- [22] N. Esteban, «Tipos de Investigación. [Tesis de Grado,]» Universidad Santo Domingo de Guzmán, 2018.
- [23] A. Álvarez-Risco, «Clasificación de las investigaciones. [Tesis de Pregrado,]» Universidad de Lima, 2020.
- [24] S. Carrasco, *Metodología de la Investigación Científica. Pautas Metodológicas para Diseñar y Elaborar El proyecto de Investigación*, Editorial San Marcos, E.I.R.L., 2009.