



TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN

“Propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la educación nutricional integral en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026”

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE
Bachiller en Administración y Dirección de Negocios

PRESENTADO POR:

Torres Rodriguez, Andrea Karoline - Administración y Dirección de Negocios

ASESOR

Quijano Aranibar, Ivan Ernesto

LIMA, PERÚ

2026

ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO

ASESOR:

Quijano Aranibar, Ivan Ernesto

MIEMBROS DEL JURADO

Huertas Valladares, Eduardo José

Ortiz Clarke, Dafne Ivette

Saco Vértiz Osterloh, Sandra Elizabeth

INFORME TURNITIN

Propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la educación nutricional integral en comensales de r...

My Files

My Files

Instituto San Ignacio de Loyola - ISIL

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::30163:570765350

Fecha de entrega

24 mar 2026, 11:19 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

24 mar 2026, 11:27 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

Propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la educación nutricional....docx

Tamaño del archivo

995,4 KB

111 páginas

21.400 palabras

126.288 caracteres

16% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

15% Fuentes de Internet

4% Publicaciones

9% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de investigación a mi mamá, Lourdes Rodríguez por ser la persona que, con su inmenso esfuerzo, sacrificio y valentía, ha hecho posible cada uno de mis logros. Gracias por tus esfuerzos para darme una buena educación. Este logro también es tuyo, porque cada paso que he dado tiene detrás tu amor, tus sacrificios y tu permanente confianza en mí. A ti, mamá, te dedico este logro con el corazón, porque eres mi mayor inspiración y el motor que me impulsa a superarme cada día.

ÍNDICE TEMÁTICO

Asesor y miembros del jurado.....	2
Resultado del informe Turnitin	3
Dedicatoria	4
Índice temático.....	5
Índice de tablas.....	8
Índice de figuras	10
Resumen	11
Abstract.....	13
Introducción.....	14
I. INFORMACIÓN GENERAL	16
1.1. Título del proyecto.....	16
1.2. Área estratégica de desarrollo prioritario.....	16
1.3. Actividad económica en la que se aplicaría la investigación aplicada.....	16
1.4. Localización o alcance de la solución.....	18
II. DESCRIPCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN APLICADA.....	19
2.1. Planteamiento del problema.....	19
2.2. Justificación	22
2.2.1. <i>Justificación teórica</i>	22
2.2.2. <i>Justificación metodológica</i>	22
2.2.3. <i>Justificación práctica</i>	23
2.3. Marco referencial	23
2.4. Resumen ejecutivo.....	36
2.5. Características técnicas o atributos del proyecto.....	36
2.6. Análisis comparativo de atributos, características, mejoras o novedades tecnológicas.....	37
2.7. Objetivo general y específicos: propósito del proyecto.....	38

2.8. Componente del proyecto	39
2.9. Resultados generales: componente del proyecto	41
2.10. Plan de actividades del proyecto	41
2.11. Metodología del proyecto	42
III. ESTIMACIÓN DEL COSTO DEL PROYECTO	50
3.1. Estimación de los costos necesarios para la implementación	50
IV. RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN	53
4.1. Análisis de resultados descriptivos	53
4.1.1. Análisis de datos cuantitativos	53
4.1.1.1. Análisis de resultados por pregunta	53
4.1.1.2. Análisis de resultados por dimensión	66
4.1.1.3. Análisis de resultados por variables	72
V. SUSTENTO DEL MERCADO	75
5.1. Alcance esperado del mercado	75
5.2. Descripción del mercado objetivo real o potencial del producto o servicio de forma de comercialización innovadora	75
5.3. Descripción de la propuesta de innovación o del modelo de negocio	78
5.3.1. <i>Diagnóstico situacional</i>	78
5.3.2. <i>Propuesta de valor</i>	80
5.3.3. <i>Fuentes de ingresos</i>	80
5.3.4. <i>Canales de distribución</i>	81
5.3.5. <i>Estratega de penetración en el mercado</i>	82
5.3.6. <i>Actividades productivas propias y externas</i>	83
5.3.7. <i>Alianzas</i>	84
VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	85
6.1. Conclusiones	85

6.2. Recomendaciones	86
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	89
VIII. ANEXOS.....	94
8.1. Reporte de impacto y resultados.....	94
8.2. Matriz de consistencia.....	95
8.3. Matriz de operacionalización de variables.....	97
8.4. Instrumento de recolección de datos.....	102
8.5. Validación de expertos.....	107

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Atributos del proyecto	36
Tabla 2 Comparación de atributos	37
Tabla 3 Resultados obtenidos por componente	41
Tabla 4 Plan mensual de actividades del proyecto	41
Tabla 5 Niveles y valores de validez	49
Tabla 6 Valores del coeficiente de correlación de Pearson	50
Tabla 7 Estimación del costo del proyecto	50
Tabla 8 Valoración general de la consejería nutricional	53
Tabla 9 Importancia específica de la consejería nutricional	54
Tabla 10 Nivel de accesibilidad percibida a la consejería nutricional	55
Tabla 11 Nivel de utilidad del servicio de consejería nutricional en restaurantes	56
Tabla 12 Grado de disposición a recibir el servicio de consejería nutricional	57
Tabla 13 Nivel de integración percibida de la consejería nutricional en la experiencia de consumo	58
Tabla 14 Grado de utilidad percibida de la consejería nutricional en la elección de platos	59
Tabla 15 Nivel de concientización sobre necesidades alimentarias personales	60
Tabla 16 Nivel de comprensión personalizada de la alimentación saludable	61
Tabla 17 Nivel de valoración del consumo alimentario responsable	62
Tabla 18 Grado de valoración de decisiones alimentarias informadas	63
Tabla 19 Grado de intención de aplicación de aprendizajes nutricionales	64
Tabla 20 Grado de disposición a mantener y fortalecer el aprendizaje nutricional	65

Tabla 21 Importancia de la consejería nutricional	66
Tabla 22 Accesibilidad al servicio de consejería nutricional	67
Tabla 23 Integración de la consejería nutricional en la experiencia de consumo	68
Tabla 24 Concientización alimentaria personalizada.....	69
Tabla 25 Valoración del consumo responsable de alimentos.....	70
Tabla 26 Intención de aplicación de aprendizajes nutricionales	71
Tabla 27 Implementación de la consejería nutricional.....	72
Tabla 28 Educación nutricional integral	73
Tabla 29 Contexto de mercado.....	76
Tabla 30 Clientes potenciales	78
Tabla 31 Análisis FODA del rubro de restaurantes en San Isidro	79

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Valoración general de la consejería nutricional	53
Figura 2 Importancia específica de la consejería nutricional	54
Figura 3 Nivel de accesibilidad percibida a la consejería nutricional	55
Figura 4 Nivel de utilidad del servicio de consejería nutricional en restaurantes	56
Figura 5 Grado de disposición a recibir el servicio de consejería nutricional.	57
Figura 6 Nivel de integración percibida de la consejería nutricional en la experiencia de consumo	58
Figura 7 Grado de utilidad percibida de la consejería nutricional en la elección de platos	59
Figura 8 Nivel de concientización sobre necesidades alimentarias personales	60
Figura 9 Nivel de comprensión personalizada de la alimentación saludable	61
Figura 10 Nivel de valoración del consumo alimentario responsable	62
Figura 11 Grado de valoración de decisiones alimentarias informadas	63
Figura 12 Grado de intención de aplicación de aprendizajes nutricionales	64
Figura 13 Grado de intención de aplicación de aprendizajes nutricionales	65
Figura 14 Importancia de la consejería nutricional	66
Figura 15 Accesibilidad al servicio de consejería nutricional	67
Figura 16 Integración de la consejería nutricional en la experiencia de consumo	68
Figura 17 Concientización alimentaria personalizada.	69
Figura 18 Valoración del consumo responsable de alimentos.	70
Figura 19 Intención de aplicación de aprendizajes nutricionales	71
Figura 20 Implementación de la consejería nutricional.	72
Figura 21 Educación nutricional integral	73

RESUMEN

El presente proyecto se desarrolló como una investigación aplicada, debido a que busca plantear una alternativa práctica frente a la necesidad de fortalecer la educación nutricional en adultos que toman decisiones alimentarias cotidianamente fuera del hogar. El problema de investigación se centra en determinar si es viable implementar la consejería nutricional en restaurantes para fomentar la educación nutricional integral en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, considerando que en la etapa adulta persisten condiciones que dificultan la adherencia y la sostenibilidad de prácticas alimentarias saludables. En ese marco, el estudio se sustenta en la necesidad de generar una propuesta aplicable en el entorno alimentario, en este caso, el punto de consumo, donde el comensal suele elegir sin contar con orientación profesional inmediata ni con suficiente claridad sobre sus requerimientos nutricionales.

Metodológicamente, la investigación siguió un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, de corte transversal y nivel descriptivo, para lo cual se utilizó la encuesta como técnica de recolección de datos y se elaboró un cuestionario con escala ordinal de cinco niveles tipo Likert aplicado a una muestra por conveniencia, con el propósito de medir el grado de aceptación de los comensales respecto a la implementación de la consejería nutricional en el punto de consumo y la educación nutricional integral en un contexto real, sin manipulación de variables. La propuesta plantea la consejería nutricional como un valor agregado dentro del servicio de los restaurantes del distrito de San Isidro, brindada de forma presencial, en un espacio asignado, antes de realizar el pedido, mediante una intervención breve, estandarizada y con posibilidad de personalizar la oferta alimentaria según la orientación recibida. Siendo así que, los resultados permitieron identificar una alta aceptación de la propuesta y evidenciaron que esta alternativa puede constituir un aporte útil para fortalecer la educación nutricional integral, generar decisiones alimentarias más informadas y ofrecer una base referencial para futuras intervenciones vinculadas a la seguridad alimentaria y nutricional.

Propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la educación nutricional integral en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026



Palabras claves: Consejería nutricional, educación alimentaria y nutricional, educación nutricional integral, enfoque integral, restaurantes, seguridad alimentaria y nutricional.

ABSTRACT

This project was developed as an applied research study, since it seeks to propose a practical alternative to address the need to strengthen nutritional education among adults who make daily food decisions outside the home. The research problem focuses on determining whether it is feasible to implement nutritional counselling in restaurants in order to promote integral nutritional education among restaurant diners in the district of San Isidro, considering that, during adulthood, conditions persist that hinder adherence to and sustainability of healthy eating practices. Within this framework, the study is based on the need to generate a proposal applicable to the food environment, specifically at the point of consumption, where diners usually make choices without immediate professional guidance or sufficient clarity regarding their nutritional requirements.

Methodologically, the research followed a quantitative approach, with a non-experimental, cross-sectional, and descriptive design. The survey was used as the data collection technique, and a questionnaire with a five-level Likert-type ordinal scale was designed and applied to a convenience sample, with the purpose of measuring the level of acceptance among diners regarding the implementation of nutritional counselling at the point of consumption and integral nutritional education in a real context, without manipulation of variables. The proposal presents nutritional counselling as an added value within the restaurant service in San Isidro, delivered face-to-face, in an assigned space, before placing the order, through a brief and standardised intervention, with the possibility of personalising the food offer according to the guidance received. Thus, the results made it possible to identify a high level of acceptance of the proposal and showed that this alternative may represent a useful contribution to strengthening integral nutritional education, promoting more informed food decisions, and providing a reference base for future interventions related to food and nutritional security.

Keywords: Nutritional counselling, food and nutritional education, integral nutritional education, integral approach, restaurants, food and nutritional security.

Introducción

La alimentación es un factor determinante en la salud y el bienestar de la población, por lo que los problemas vinculados a prácticas alimentarias inadecuadas y su sostenibilidad han adquirido especial relevancia dentro de las políticas de salud pública. En el Perú, esta preocupación resulta aún más pertinente si se considera que el índice de masa corporal elevado se encuentra entre los principales factores de riesgo que contribuyen a la carga de enfermedad, lo que evidencia la necesidad de fortalecer acciones orientadas a promover decisiones alimentarias más saludables en la población adulta mediante la aplicación de estrategias que faciliten su acceso y sostenibilidad en el tiempo. En ese contexto, la seguridad alimentaria y nutricional no solo implica el acceso a alimentos, sino también la capacidad de elegirlos y consumirlos de manera adecuada según las necesidades individuales.

Sin embargo, en la vida cotidiana, muchas decisiones alimentarias se toman en escenarios fuera del hogar, especialmente en distritos con alta dinámica laboral y comercial como San Isidro, donde una parte importante de la población adulta consume sus alimentos en restaurantes por falta de tiempo o por practicidad. En estos espacios, la elección suele realizarse de forma inmediata, influida por la rutina, la oferta disponible, los hábitos previos y la falta de orientación profesional en el momento de decidir. Esta situación evidencia una limitación importante, pues, aunque existen antecedentes y propuestas sobre educación alimentaria y nutricional con enfoque integral, gran parte de estas se desarrolla en entornos tradicionales, como el ámbito escolar, comunitario o sanitario, y no necesariamente en el mismo punto donde se concreta la decisión alimentaria.

Es así como, bajo esa premisa, se identificó la necesidad de investigar alternativas que acerquen la consejería nutricional al contexto real de consumo y que permitan fortalecer la educación nutricional integral en adultos desde una perspectiva práctica. En ese sentido, la presente investigación propone la implementación de consejería nutricional como valor agregado en restaurantes del distrito de San Isidro, con la finalidad de fomentar una educación nutricional integral en comensales adultos. La propuesta parte de la idea de que

Propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la educación nutricional integral en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026



orientar al consumidor en el momento previo a su pedido puede contribuir a una toma de decisiones más informada, más consciente y coherente con sus requerimientos nutricionales al fortalecer la accesibilidad en el mismo entorno cotidiano.

I. INFORMACIÓN GENERAL

1.1. Título del proyecto

Propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la educación nutricional integral en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026.

1.2. Área estratégica de desarrollo prioritario

El presente proyecto se enmarca en la línea de investigación “Modelos de negocios sostenibles” porque propone incorporar un componente de bienestar dentro de un servicio orientado al cliente, cuidando que dicha incorporación pueda sostenerse en el tiempo. En este enfoque, la consejería nutricional se plantea como un servicio complementario que aporta orientación profesional, contenidos y herramientas aplicables a la vida diaria de los comensales, y no solo recomendaciones aisladas.

A su vez, la propuesta se vincula con la sostenibilidad al buscar beneficios para ambas partes. Por un lado, promueve que las personas desarrollen conocimientos y habilidades que faciliten decisiones alimentarias más informadas y cambios graduales en sus prácticas de consumo fuera del hogar. Por otro lado, plantea un componente de servicio que puede incorporarse de forma organizada a un modelo de atención y revisarse según la respuesta y valoración del público objetivo.

Además, el proyecto contribuye en esta línea al generar evidencia descriptiva respecto a cómo es percibido el servicio de consejería nutricional, qué condiciones influyen en su acceso y cuál es la disposición de los usuarios a recibirlo. Con ello, se generan insumos que pueden servir para diseñar iniciativas que articulen bienestar y sostenibilidad mediante servicios innovadores en espacios cotidianos.

1.3. Actividad económica en la que se aplicaría la investigación aplicada

El presente estudio se desarrolla en el marco de la actividad económica vinculada a “Actividades de alojamiento y servicios de comida” debido a que la propuesta se implementa en establecimientos que brindan servicios de alimentación al consumidor final,

donde la atención y la experiencia de consumo forman parte central del servicio. En este contexto, la incorporación de la consejería nutricional se plantea como un valor agregado, ya que introduce orientación profesional dentro del proceso de atención, aportando información práctica que el comensal puede usar en el mismo momento en que elige su consumo.

A partir de la pandemia por COVID-19, se reforzó en la población una mayor conciencia sobre el cuidado de la salud y la relación entre condiciones preexistentes y el riesgo de enfermarse con mayor gravedad. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en su ficha informativa en español, las personas mayores y quienes presentan determinadas afecciones subyacentes tienen mayor probabilidad de desarrollar enfermedad grave por COVID-19 (Organización Mundial de la Salud [OMS], s/f). De forma similar, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) presenta recursos técnicos que reconocen que las afecciones subyacentes influyen en el riesgo de presentar cuadros graves, lo cual contribuyó a reforzar mensajes de autocuidado y hábitos saludables durante y después de la emergencia sanitaria (OPS, 2021).

En ese escenario, también se ha observado que persisten brechas de hábitos alimentarios adecuados y, por lo tanto, existe necesidad de estrategias de orientación más cercanas a la vida cotidiana. Por ejemplo, un estudio publicado en español reportó prevalencia de hábitos alimentarios inadecuados en población evaluada durante el periodo de la pandemia (López Ruiz et al., 2023). Esto resulta relevante para comprender por qué una propuesta de consejería nutricional puede encajar como valor agregado: acerca la orientación profesional a un espacio frecuente de decisión alimentaria, facilitando que el aprendizaje se relacione con situaciones reales, sin depender únicamente de que la persona busque atención en un entorno clínico.

Por otra parte, el sector mantiene importancia económica y dinamismo reciente. Un análisis sectorial difundido por el Ministerio de la Producción muestra la evolución y desempeño del rubro de restaurantes y afines, evidenciando su relevancia dentro de la economía nacional (Ministerio de la Producción, 2025). En esa línea, el valor agregado de

incorporar consejería nutricional puede interpretarse también como una estrategia de diferenciación del servicio, alineada con cambios en expectativas del consumidor y con oportunidades para fortalecer la experiencia de atención.

En consecuencia, el presente proyecto de investigación aplicada se ubica dentro de esta actividad económica y resulta pertinente desarrollarla en un entorno de consumo fuera del hogar como el distrito de San Isidro.

1.4. Localización o alcance de la solución

Este proyecto plantea la propuesta de implementar un servicio presencial de consejería nutricional como valor agregado dentro de la experiencia de consumo, con el propósito de fomentar la educación nutricional integral en comensales. Esta propuesta se aplicará en restaurantes del distrito de San Isidro por tratarse de un entorno de consumo frecuente y con alta presencia de población adulta laboralmente activa; por ello, el público objetivo del presente estudio corresponde a comensales de 25 a 59 años que consumen en dichos establecimientos. El alcance de este estudio es local y se desarrollará en el distrito indicado durante el año 2026, periodo en el cual se realizará el levantamiento de información y el análisis descriptivo. Finalmente, se espera generar evidencia sobre la percepción, valoración y disposición de los comensales frente a la consejería nutricional en restaurantes, así como las condiciones de acceso a este servicio, aportando insumos útiles para futuras intervenciones similares con potencial de adaptación a otros distritos.

II. DESCRIPCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN APLICADA

2.1. Planteamiento del problema

En el Perú, el exceso de peso constituye un problema relevante de salud pública porque se vincula a enfermedades no transmisibles como la diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y cáncer. De acuerdo con el reporte de seguimiento del Programa Presupuestal 0018 – Enfermedades No Transmisibles, basado en la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), en 2022 el 37,5% de la población de 15 años a más presentó sobrepeso y el 25,6% presentó obesidad (Ministerio de Salud [MINSA], 2025). Por tanto, se precisa la falta de conductas alimentarias saludables y factores externos que dificultan cambios sostenidos en el tiempo.

Asimismo, es necesario considerar que, la salud y el bienestar se construyen de manera progresiva, mediante exposiciones, aprendizajes y decisiones reiteradas en distintos momentos y contextos (OPS, 2021a), es por ello que, bajo ese entendimiento, el sector público ha planteado y desarrollado acciones en etapas tempranas, especialmente en la etapa materno–perinatal y en la primera infancia. En este sentido, en el ámbito materno-perinatal se ha podido verificar que existen documentos normativos y técnicos referente a la orientación, consejería y evaluación nutricional a la gestante y que estas sean registradas en su seguimiento clínico (Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Sur, 2023). Asimismo, existe normativa técnica sobre anemia, en la cual se prioriza grupos como niñas y niños, adolescentes, mujeres en edad fértil, gestantes y púerperas, lo que evidencia un enfoque sostenido en estas primeras etapas de la vida (MINSA, 2024).

Adicionalmente, dentro del sector educativo, se ha establecido lineamientos orientados a promover alimentación saludable en instituciones educativas, como, por ejemplo, orientaciones para quioscos, cafeterías y comedores escolares, reforzando la atención en etapas formativas (Ministerio de Educación [MINEDU], 2021).

Todo ello hace comprender que en el Perú se han establecido y fortalecido políticas públicas para la prevención de enfermedades de sobre peso y obesidad en estas etapas tempranas. Sin embargo, en la etapa de jóvenes a adultos persisten dificultades asociados

a la adherencia de hábitos alimentarios saludables frecuentes en contextos cotidianos, pues, en esta etapa los hábitos están influenciados por el ritmo laboral, el tiempo disponible, entre otros factores exógenos.

En ese contexto, dichas decisiones ocurren fuera del hogar, pues, según la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH) 2023, alrededor del 30% del gasto en alimentos corresponde a alimentos consumidos fuera del hogar, por lo que una proporción importante de decisiones alimentarias se toma en espacios externos como restaurantes u otros servicios de comida (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI] 2025). Este factor se relaciona con el entorno alimentario, el cual comprende el contexto físico, económico, político y sociocultural que influye en las decisiones de compra y consumo (*European Union Food Policy Coalition, 2021*). No obstante, cuando un comensal elige comer algo saludable fuera del hogar, la decisión de qué comer y en qué cantidad se realiza sin un conocimiento de sus requerimientos nutricionales individuales (necesidades energéticas, distribución de macronutrientes, objetivos de salud o condiciones específicas), y, por el contrario, toma decisiones en base a conocimientos generales o recomendaciones informales, lo cual puede no ser sostenible en el tiempo e incluso, perjudicar su salud al no alinear el consumo real con lo que su organismo requiere.

Por otro lado, se puede considerar que la disponibilidad y distribución de profesionales nutricionistas en el sistema público es un factor que considerar en el análisis de una nutrición integral, pues, de acuerdo a un estudio de (Daga et al., 2024), reportó que, en 2021, los nutricionistas representaban 1,7% de los profesionales de ciencias de la salud que laboran en MINSA y gobiernos regionales (2,228 nutricionistas), con una concentración aproximada de 36,49% en Lima Metropolitana, por lo que este es un factor que considerar respecto a la importancia y valoración de los servicios de los profesionales en nutrición en nuestro país, considerando que la demanda laboral obedece a la atención de necesidades y al existir o percibir poca necesidad de este tipo de servicio, menos posibilidades existen de atraer mayores recursos humanos que cubran dicha necesidad.

Por todo lo mencionado, aunque existen esfuerzos de promoción y orientación nutricional en etapas tempranas de la vida, en la etapa de la adultez persisten condiciones que dificultan la adopción sostenida de prácticas alimentarias saludables, especialmente cuando la alimentación se decide fuera del hogar. Por lo que evidencia la necesidad de fortalecer estrategias de educación nutricional integral orientadas a población joven y adulta en el distrito de San Isidro, considerando el rol del entorno alimentario, las prácticas de consumo fuera del hogar y la accesibilidad de orientación nutricional especializada.

2.1.1. Problemas de investigación

Problema general. ¿Es viable la propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la educación nutricional integral en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026?

Problemas específicos. Los principales problemas específicos son:

¿Es viable la propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la concientización alimentaria personalizada en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026?

¿Es viable la propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar valoración del consumo responsable de alimentos en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026?

¿Es viable la propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la aplicación de aprendizajes nutricionales en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026?

2.2. Justificación

2.2.1. Justificación teórica

La justificación teórica del presente trabajo se orienta a sustentar, desde un enfoque conceptual, la educación nutricional integral en la etapa adulta y la forma en que las personas toman decisiones alimentarias en contextos cotidianos. Esto resulta relevante porque muchas elecciones de consumo se realizan sin considerar los requerimientos nutricionales individuales (porciones, necesidades energéticas y objetivos de salud), lo que puede limitar una alimentación responsable y consciente. En ese marco, el estudio se enfoca en restaurantes del distrito de San Isidro, debido a su alta concentración de población adulta laboralmente activa, con la finalidad de generar un sustento teórico sobre la accesibilidad de la educación nutricional y la valoración de la consejería nutricional, aportando elementos para comprender cómo el fortalecimiento de conocimientos y habilidades mejora la toma de decisiones alimentarias dentro de la rutina diaria.

2.2.2. Justificación metodológica

La justificación metodológica se sustenta en la conveniencia de un diseño cuantitativo, no experimental, transversal y descriptivo, ya que permite medir las opiniones de los comensales sobre la consejería nutricional y la educación nutricional integral sin manipular variables en un contexto específico y real, para lo cual se utilizará una encuesta con cuestionario tipo Likert ya que estandariza la recolección de datos, facilita la comparación de respuestas y asegura la relación con las variables mediante ítems organizados por dimensiones e indicadores. Este procedimiento es factible de aplicar en San Isidro y, asimismo, el instrumento podrá ser empleado en futuras investigaciones o adaptado en otros distritos con características similares.

2.2.3. Justificación práctica

La justificación práctica del presente trabajo se sustenta en la necesidad de prevenir los efectos asociados a decisiones alimentarias inadecuadas en la etapa adulta, las cuales pueden contribuir al incremento del exceso de peso y a la aparición de enfermedades no transmisibles a mediano y largo plazo. Esto considerando que el estudio permite diseñar y evaluar una propuesta aplicable en un entorno cercano a la realidad de los comensales del distrito de San Isidro, generando insumos para orientar intervenciones que fortalezcan la educación nutricional integral y la toma de decisiones informadas en población adulta, con potencial de adaptación a otros distritos. Asimismo, la investigación aporta evidencia aplicable para entidades y actores vinculados o interesados en la promoción de la salud, al ofrecer criterios sobre necesidades, aceptación y condiciones de acceso que podrían considerarse al planificar estrategias de educación nutricional orientadas a población adulta.

2.3. Marco referencial

2.3.1. Antecedentes de investigación

Antecedentes nacionales. A continuación, se exhiben los antecedentes nacionales más significativos para la presente investigación:

López Ruiz et al. (2023), en su artículo científico desarrollado en Lima, Perú, titulado “Hábitos alimentarios durante la emergencia sanitaria por la pandemia COVID-19 en adultos en Lima, Perú”, tiene por objetivo describir los hábitos alimentarios en población adulta durante la emergencia sanitaria. En cuanto a la metodología, el estudio fue descriptivo y transversal, aplicándose un cuestionario tipo Likert a una muestra de 262 adultos. Los resultados permitieron caracterizar tendencias de consumo y comportamientos alimentarios en un contexto urbano. Se concluye que el levantamiento

estandarizado mediante encuestas es pertinente para describir conductas alimentarias en adultos.

Gómez-Guizado et al. (2023), en su artículo científico desarrollado en Perú, titulado “Prevalencia y factores asociados a la revisión del etiquetado nutricional por adultos en el Perú”, tiene por objetivo estimar la prevalencia de la revisión frecuente del etiquetado nutricional y analizar factores asociados en población adulta. Respecto a la metodología, se realizó un estudio transversal analítico con análisis de variables vinculadas a la revisión del etiquetado. Los resultados evidenciaron que una proporción relevante de adultos no revisa el etiquetado y que su uso se asocia a características sociodemográficas y hábitos alimentarios. Se concluye que existen brechas en el uso de información nutricional para decisiones de consumo, lo que sustenta la necesidad de educación nutricional y orientación práctica en adultos.

Dipaz (2023), en su tesis de maestría titulada “Calidad de la consejería nutricional y adherencia al tratamiento de la anemia en niños de un centro de salud ubicado en La Molina, 2022”, tuvo como objetivo determinar la asociación entre la adherencia al tratamiento de la anemia en infantes y la calidad de la consejería nutricional. Respecto a la metodología, desarrolló un estudio de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, aplicando dos cuestionarios validados por juicio de expertos y comprobando confiabilidad mediante alfa de Cronbach. La muestra estuvo conformada por 80 niños de un centro de salud en La Molina y la medición se realizó en un solo momento. De los resultados se reportó que la calidad de la consejería nutricional alcanzó principalmente el nivel “buena” (57.5%), mientras que la adherencia al tratamiento se distribuyó entre “regular” (50%) y “adecuada” (50%). Finalmente, como conclusión, el autor determinó que existe una relación positiva considerable entre la calidad de la consejería nutricional y la adherencia al tratamiento de la anemia, señalando que, a mayor calidad de consejería, mayor adherencia al tratamiento.

Panduro Vásquez et al. (2024), en su artículo científico desarrollado en Perú, titulado “Efecto de una intervención de educación alimentaria en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 sobre su conocimiento de las porciones de alimentos”, tiene por objetivo evaluar el efecto de una intervención educativa sobre el conocimiento de porciones alimentarias. En cuanto a la metodología, se aplicó un diseño pre-experimental con pretest y posttest a 28 participantes, mediante un instrumento de evaluación de conocimientos. Los resultados mostraron mejoras significativas entre la medición inicial y final, incrementando el nivel de conocimiento sobre porciones. Se concluye que la educación alimentaria estructurada fortalece conocimientos prácticos ligados a decisiones de consumo, respaldando el sustento de la consejería nutricional como mecanismo educativo aplicable en población adulta.

Daga et al. (2024), en su artículo científico desarrollado sobre el contexto del sistema de salud peruano, titulado “Distribución de nutricionistas en el sistema de salud peruano: un panorama por niveles de atención”, tiene por objetivo describir la distribución de nutricionistas por niveles de atención y su correspondencia con necesidades del sistema. Respecto a la metodología, se realizó un análisis descriptivo a partir de registros secundarios. Los resultados evidenciaron problemas de distribución y disponibilidad, especialmente en el primer nivel de atención. Se concluye que las limitaciones de cobertura del profesional nutricionista constituyen un elemento contextual relevante, que justifica explorar estrategias y espacios alternativos de acceso a orientación nutricional en población adulta.

Antecedentes internacionales. A continuación, se exhiben los antecedentes internacionales más significativos para la presente investigación:

Santillán-Espinoza et al. (2024), en su artículo científico desarrollado en Ecuador, titulado “Educación nutricional para el fortalecimiento de la calidad de vida en adultos mayores”, tuvo por objetivo caracterizar la pertinencia de estrategias educativas para

fomentar hábitos nutricionales que favorezcan la calidad de vida en adultos mayores.

Respecto a la metodología, se desarrolló un estudio con componente bibliográfico y de campo en un hogar geriátrico de la ciudad de Machala, aplicando un cuestionario tipo Likert. Los resultados mostraron una valoración positiva sobre la pertinencia de la educación nutricional para apoyar la calidad de vida (62,5% “totalmente de acuerdo” y 37,5% “de acuerdo”). Se concluye que implementar educación nutricional en adultos mayores resulta pertinente, destacando el valor de enfoques socioculturales y constructivistas para su desarrollo en contextos institucionales.

Muñoz-Galeano & López-Restrepo (2024), en su artículo científico desarrollado en Medellín, Colombia, titulado “Caracterización del entorno alimentario de una universidad en Medellín, Colombia: retos para la promoción de una alimentación saludable”, tuvo por objetivo caracterizar el entorno alimentario universitario. En cuanto a la metodología, fue un estudio descriptivo transversal mediante observación directa y registro estructurado de variables (oferta, precio, publicidad, facilitadores y barreras) en establecimientos de venta de alimentos. Los resultados reportaron que ningún establecimiento se clasificó como saludable; además, se halló predominio de ultraprocesados y condiciones económicas/publicitarias que desfavorecen elecciones saludables. Se concluye que el entorno evaluado presenta un panorama poco saludable, por lo que el diagnóstico sirve como insumo para decisiones institucionales orientadas a promover alimentación más saludable.

Nava González et al. (2025), en su artículo científico desarrollado en Monterrey, México, titulado “Caracterización del entorno alimentario en una Facultad de Nutrición de una Universidad Pública: estudio observacional”, tuvo por objetivo observar y describir las características del entorno alimentario dentro y alrededor de una facultad universitaria. Respecto a la metodología, se realizó un estudio observacional descriptivo evaluando establecimientos en el campus y alrededores, considerando dimensiones como disponibilidad y accesibilidad (entre otras) para describir el entorno. Los resultados

permiten describir cómo se configura el acceso cotidiano a alimentos y bebidas en un entorno universitario. Se concluye que la caracterización del entorno alimentario aporta evidencia útil para orientar intervenciones educativas y de oferta alimentaria en espacios donde se toman decisiones de consumo.

Pelatelli et al. (2025), en su artículo científico desarrollado en Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina, titulado “Entornos alimentarios en un barrio popular al sur de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires”. Un estudio desde la epidemiología local comunitaria tuvo por objetivo producir información local y situada sobre el entorno alimentario del territorio desde un enfoque comunitario. Respecto a la metodología, se emplea un abordaje de epidemiología local comunitaria para sistematizar información del entorno alimentario. Los resultados describen el entorno y su utilidad para comprender el problema desde lo territorial, generando insumos para pensar acciones y repensar prácticas en salud. Se concluye que levantar evidencia local del entorno alimentario facilita el análisis contextual y la toma de decisiones con enfoque comunitario.

Falbe et al. (2023), en su artículo científico realizado en Estados Unidos, titulado “*Online RCT of Icon Added-Sugar Warning Labels for Restaurant Menus*”, tuvo por objetivo evaluar si la incorporación de etiquetas de advertencia sobre azúcar añadida en menús de restaurantes influye en la elección de alimentos y bebidas altos en azúcar. Respecto a la metodología, se desarrolló un ensayo controlado aleatorizado en línea (RCT) en el que los participantes simulaban pedidos desde menús con y sin advertencias. Los resultados evidenciaron que las advertencias redujeron la probabilidad de pedir un ítem alto en azúcar añadida y mejoraron el conocimiento sobre qué productos superaban el umbral de azúcar; sin embargo, también se identificó una limitación relevante: la notoriedad de la etiqueta fue baja, ya que solo 47% notó etiquetas nutricionales y 21% recordó ver la advertencia de azúcar añadida, lo que podría explicar que el efecto global sea moderado. En conclusión, el estudio sostiene que las advertencias en menú pueden orientar decisiones en el momento de elección, pero su efectividad depende de un diseño con mayor visibilidad; este

antecedente respalda que intervenir en el punto de decisión es una vía pertinente para promover decisiones informadas.

2.3.2. Marco teórico

Variable 1. Implementación de consejería nutricional

Para desarrollar esta variable, es necesario precisar su contexto en el Perú, pues se aplica el abordaje nutricional en el marco de acciones orientadas a la prevención y control de problemas vinculados a la alimentación y el estado nutricional en la población joven, adulta y adulta mayor. En ese contexto, mediante el Documento Técnico: Abordaje Nutricional para la Prevención y Control del Sobrepeso y la Obesidad Tipo I de la Persona Joven, Adulta y Adulta Mayor, (Ministerio de Salud, 2022), cuyo propósito es establecer criterios técnicos para definir la atención integral de acuerdo con el grado del riesgo del padecimiento de sobrepeso y obesidad, contribuyendo así a la protección de la salud de la población afectada.

Este contexto normativo es relevante porque permite contextualizar que el abordaje nutricional no se reduce a una única intervención, sino que integra acciones que pueden variar según el caso y la disponibilidad del servicio, articulando medidas de prevención, orientación, seguimiento y tratamiento oportuno. Por lo que, la consejería nutricional se entiende como parte de un marco de atención que busca influir en decisiones y prácticas alimentarias mediante la aplicación de criterios técnicos, y no como una actividad aislada o netamente informativa. Asimismo, es necesario indicar que en la práctica profesional y en el lenguaje cotidiano suelen emplearse términos como asesoría nutricional, orientación nutricional, consejería nutricional, consulta nutricional y evaluación nutricional como si fueran equivalentes; sin embargo, desde el enfoque técnico que se ha podido apreciar en la normativa peruana, es pertinente indicar que el término

asesoría nutricional es frecuente en el sector privado y en el lenguaje de servicios, pero es un término más coloquial respecto a los empleados correctamente en la normativa, por lo que los demás términos resultan ser diferenciados por ser aplicados en distintas fases del abordaje nutricional.

Fases del abordaje nutricional. En ese contexto, es preciso mencionar que, como primera instancia para el inicio del abordaje nutricional, se debe desarrollar una evaluación nutricional, el cual se refiere al proceso de recopilación y análisis de información relevante sobre la persona, como sus hábitos, antecedentes y medidas corporales, para así determinar su estado nutricional y optar por la mejor opción de intervención de acuerdo con el grado del riesgo del padecimiento de sobrepeso y obesidad, el cual se detalla a continuación:

Orientación nutricional. Suele entenderse como una acción de guía o recomendación general, útil para resolver dudas y promover prácticas saludables, pero no necesariamente con el nivel de personalización y estructura que caracteriza procesos más especializados. Esta fase es aplicada para identificar los factores de riesgo, los cuales son las personas con IMC normal y dos factores de riesgo para la adopción de prácticas alimentarias y estilos de vida saludable.

Consejería nutricional. Se asocia a una intervención educativa y comunicacional con mayor énfasis en la interacción con la persona, orientada a facilitar la comprensión, la adopción de acuerdos prácticos y la toma de decisiones saludables en función de sus necesidades. Por lo que, a diferencia de la orientación nutricional, esta fase es aplicada cuando se diagnostica que la persona padece de sobrepeso, y además de ello, se identifican más de dos factores de riesgo.

Consulta nutricional. Este corresponde a una atención profesional más completa, donde la evaluación se integra con la definición de objetivos, la elaboración de un plan alimentario y el seguimiento, especialmente en contextos clínicos o de control de riesgos. Esta intervención es aplicada en el caso de que la persona sea diagnosticada con obesidad tipo I, en la cual debe aplicarse un régimen dietético y otras actividades que permitan reducir dicho diagnóstico, para lo cual en esta fase se consideran ciertos pasos para realizar esta actividad, la cual se detalla a continuación:

Paso 1: Conocer al paciente.

Paso 2: Anamnesis alimentaria.

Paso 3: Requerimiento de energía.

Paso 4: Establecer metas.

Paso 5: Prescripción nutricional.

Paso 6: Seguimiento a largo plazo.

Concepto de la consejería nutricional. En ese contexto, la consejería nutricional puede definirse como una intervención profesional orientada a promover prácticas alimentarias saludables mediante un proceso de comunicación y acompañamiento que busca favorecer decisiones informadas. Por lo que, en otras palabras, esta fase tiene un enfoque preventivo y de control, cuyo fin es contribuir a la mejora de comportamientos alimentarios y a la adopción de prácticas alineadas con la salud.

Características de la consejería nutricional. Se caracteriza por ser un proceso educativo y comunicacional, debido a que prioriza la explicación clara y el acompañamiento para fortalecer decisiones; ser personalizada, ya que su aplicación efectiva depende de adaptar el mensaje a las necesidades y condiciones de la persona; tener un enfoque práctico, orientado a acuerdos y recomendaciones

aplicables; y formar parte de un abordaje más amplio que incluye evaluación, seguimiento y, cuando corresponde, atención nutricional más completa.

Además de su carácter educativo y comunicacional, la consejería nutricional se comprende como un proceso estructurado que sigue momentos definidos, que, de acuerdo con la normativa peruana, se siguen cinco momentos:

- Primer momento: Identificar el estado nutricional de la persona, así como brindar información respecto su estado actual y las consecuencias que puede provocar su permanencia en dicho estado de salud.
- Segundo momento: Realizar preguntas a la persona para conocer si la persona realiza prácticas alimentarias saludables.
- Tercer momento: Luego de ello, el nutricionista busca alternativas de solución de acuerdo con la información brindada por el paciente para tomar acuerdos alcanzables.
- Cuarto momento: En esta parte, el nutricionista registra los acuerdos tomados con la persona y lo motiva para que estos logren llevarse a cabo.
- Quinto momento: Esto es aplicado de manera posterior al desarrollo de los acuerdos tomados, por lo que, en la siguiente sesión se analiza junto con el paciente el cumplimiento de lo acordado, así como poder identificar las facilidades y barreras presentadas durante su aplicación, a fin de elegir alternativas de solución para fortalecer su aplicación.

Es así como esta secuencia refuerza que la consejería no se limita a brindar recomendaciones, sino que promueve decisiones prácticas y continuidad mediante acuerdos verificables y se caracteriza por un estilo de comunicación profesional centrado en la persona, cuyo objetivo es facilitar comprensión y toma de decisiones mediante interacción clara y colaborativa. En esa línea, la calidad de la consejería no depende únicamente del contenido técnico, sino también de cómo el profesional

explica, dialoga, acuerda y realiza seguimiento. En otras palabras, estas características implican una comunicación con lenguaje claro, escucha activa, uso de preguntas para comprender el contexto y cierre con acuerdos concretos que puedan revisarse en consejerías posteriores. Adicionalmente, es necesario indicar que, en la actualidad, la orientación y consejería nutricional en el Perú se desarrolla tanto de manera presencial en los servicios correspondientes, como mediante modalidades de telesalud.

Variable 2. Educación nutricional integral.

Respecto a esta variable, resulta pertinente explicar que, en el Perú, el derecho de la población a acceder a alimentos suficientes y adecuados es parte de la seguridad alimentaria y nutricional. Por ello, desde un enfoque de salud pública, la Política Nacional Multisectorial de Salud al 2030 “Perú, País Saludable” (MINSA, 2020), reconoce la seguridad alimentaria y nutricional como parte de las circunstancias materiales que condicionan la salud y se vincula con instrumentos como el “Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2015-2021”, (MINAGRI, 2015), que resalta la necesidad de intervenir desde diversos sectores y niveles de gobierno. En línea con ello, el Reglamento de la Ley N° 31315, Ley de Seguridad Alimentaria y Nutricional, (MIDAGRI, 2024) refuerza que la seguridad alimentaria y nutricional requiere participación de múltiples actores, refiriéndose no solo a instituciones públicas sino también a entidades privadas y no estatales.

Educación alimentaria y nutricional. *Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) (2022)* señala que la educación alimentaria y nutricional consiste en estrategias educativas y actividades de aprendizaje que, respaldadas por un entorno alimentario saludable, ayudan a mejorar la alimentación y las elecciones alimentarias, además de desarrollar capacidad para adaptarse al cambio y actuar como agentes de cambio. Este planteamiento resalta que la educación alimentaria no se limita a transmitir

información nutricional, sino que busca generar aprendizajes aplicables a decisiones cotidianas y sostenibles, especialmente cuando el entorno apoya la práctica de lo aprendido.

Asimismo, la educación alimentaria y nutricional se relaciona con la implementación de políticas públicas orientadas a mejorar hábitos y estilos de vida saludables, articulando sectores y actores del sistema alimentario. Por ello, la educación alimentaria y nutricional se comprende como un proceso que se potencia mediante entornos formativos, los cuales, en el contexto peruano, está priorizado en las políticas públicas, con énfasis en el sector educacional para ampliar el alcance y la sostenibilidad del aprendizaje alimentario.

Enfoque integral en la educación nutricional. El enfoque integral en educación nutricional se sustenta en que el aprendizaje no se limita a la transmisión de información, sino que busca promover cambios sostenibles mediante la articulación de conocimientos, habilidades y actitudes. Asimismo, considerando la importancia del valor nutricional desde el punto de vista que aporta el sector educación, el enfoque integral implica abordar la educación nutricional como un proceso formativo que desarrolla capacidades prácticas y está estrechamente relacionada con su entorno, lo cual incrementa la posibilidad de que el aprendizaje se traduzca en decisiones reales. Por lo que, el enfoque integral en educación nutricional se orienta a formar conocimientos, habilidades y actitudes que se reflejan en prácticas sostenibles y resultados observables al considerar como un factor adicional a su entorno.

Características del enfoque nutricional integral. Habiéndose contextualizado el enfoque integral en la educación nutricional, se puede indicar que esta se caracteriza de la manera siguiente:

- Integración de componentes formativos.
- Orientación a hábitos saludables.
- Aplicación en entornos formativos y cotidianos.

- Fortalece la autonomía.
- Seguimiento y reforzamiento continuo.

Importancia del enfoque integral en la nutrición. El enfoque integral en la nutrición es importante porque los problemas nutricionales y los riesgos relacionados con la dieta son causados por diversos factores y con efectos en distintos niveles (biológico, conductual, social y ambiental), por lo que no se resuelven de forma sostenida con acciones aisladas. En ese contexto, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) señala que una nutrición saludable es fundamental para prevenir factores de riesgo relacionados con la dieta, como el sobrepeso, la obesidad, la hipertensión, y enfermedades no transmisibles, y que es posible prevenir la malnutrición en todas sus formas mediante políticas y estrategias, lo que refuerza que el abordaje nutricional debe integrar componentes de prevención, educación, entorno alimentario y continuidad, orientados a sostener cambios a lo largo del tiempo. Asimismo, la importancia del enfoque integral también se respalda desde el aspecto institucional, pues el rol que desarrollan los nutricionistas resulta un factor determinante en el abordaje nutricional para brindar una solución a los problemas de salud pública.

2.3.3. Glosario de términos

Consejería nutricional. Proceso educativo, comunicacional e interpersonal, realizado de forma participativa entre el/la nutricionista y la persona, orientado a promover prácticas saludables de alimentación y nutrición (Ministerio de Salud, 2022).

Consulta nutricional. Atención especializada brindada por el/la profesional nutricionista, dirigida a la promoción, prevención, recuperación o control nutricional (MINSa, 2023).

Educación nutricional. Conjunto de principios, estrategias y actividades planificadas que buscan mejorar conocimientos, habilidades y prácticas de alimentación saludable, en coherencia con políticas y acciones sobre el entorno alimentario (*Food and Agriculture Organization of the United Nations, s/f*).

Entorno alimentario. Espacios, infraestructura y condiciones donde se disponen, ofrecen, distribuyen o consumen alimentos y bebidas, incluyendo precio, publicidad e información que influyen en las decisiones de consumo (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia México [UNICEF], 2022).

Evaluación nutricional. Procedimientos para determinar el estado nutricional, valorar necesidades o requerimientos nutricionales e identificar riesgos de salud asociados (Resolución Ministerial N° 764-2022/MINSA. Por la cual se aprueba el Documento Técnico: Abordaje Nutricional para la Prevención y Control del Sobrepeso y la Obesidad Tipo I de la Persona Joven, Adulta y Adulta Mayor, 2022).

Indicadores antropométricos. Medidas corporales usadas para evaluar tamaño, proporciones y composición corporal, y apoyar la valoración del estado nutricional (Gomez Avellaneda & Alvarado-Chavez, 2024).

Nutrición integral. Enfoque que integra evaluación, definición de objetivos y prescripción alimentaria considerando necesidades individuales para el control y mejora del estado nutricional (Santillán-Espinoza et al., 2024).

Plan de alimentación. Alimentación equilibrada definida según nutrientes necesarios para cubrir requerimientos, considerando factores culturales/sociales y variables como edad, sexo, peso, estatura, actividad física y estado de salud (MINSA, 2023).

Requerimientos nutricionales. Necesidades de energía y nutrientes que una persona debe cubrir para sostener funciones fisiológicas y mantener un estado nutricional adecuado; varían según edad, sexo y nivel de actividad física (De Luca, 2024).

2.4. Resumen ejecutivo

El presente proyecto titulado “Propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la educación nutricional integral en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026”, es un proyecto de investigación para optar el grado de bachiller en San Ignacio de Loyola – Escuela ISIL. El objetivo general fue determinar la viabilidad de implementar la consejería nutricional en restaurantes para fomentar la educación nutricional integral en restaurantes del distrito de San Isidro durante el año 2026. Para ello, se empleó un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, transversal y nivel descriptivo, utilizando como técnica la encuesta y un cuestionario tipo Likert aplicado a una muestra por conveniencia. En cuanto a los resultados, se identificó que el 93% de los encuestados considera que la consejería nutricional puede integrarse adecuadamente a la experiencia de consumo en restaurantes, ello considerando que el 46% no considera fácil el acceso a una consulta con un especialista de la nutrición cuando lo necesita y el 85% de los encuestados respondió que aplicaría los aprendizajes nutricionales recibidos. En conclusión, los hallazgos evidencian una alta aceptación y predisposición de los comensales hacia la consejería nutricional como servicio integrado al consumo, lo que respalda la viabilidad de la propuesta en el contexto evaluado y aporta insumos útiles para su eventual ajuste y replicabilidad en escenarios similares.

2.5. Características técnicas o atributos del proyecto

Tabla 1

Atributos del proyecto

Atributos	Descripción
Modalidad y entorno de atención	La consejería nutricional se brinda de manera presencial dentro del restaurante, en un espacio asignado que permita desarrollar la orientación con mayor privacidad y sin interferir con el servicio en sala.

Atributos	Descripción
Duración breve de la atención	La consejería se plantea como una intervención breve (10 a 15 minutos), a fin de que sea viable en el ritmo del restaurante y no afecte la experiencia de consumo.
Etapas de atención	La intervención se realiza antes de realizar el pedido, y se ofrece en horarios de almuerzo y cena, cuando se concentra la mayor demanda del consumo fuera del hogar.
Gestión del acceso	El acceso se organiza mediante el sistema AgendaPro para elegir los cupos por bloques de tiempo según disponibilidad del nutricionista, permitiendo atender a un número limitado de comensales por turno.
Estandarización del servicio	El servicio se desarrolla con un protocolo básico: evaluación breve, orientación práctica, acuerdos concretos, registro de información y seguimiento, con el fin de asegurar consistencia en la atención.
Personalización de la oferta alimentaria	El comensal consumirá la oferta alimentaria del restaurante en base al plan nutricional recibido por el nutricionista.
Programa de seguimiento y fidelización	El restaurante incorpora un programa de fidelización asociado a la consejería nutricional, que incluye controles breves de seguimiento cada 21 días para quienes se inscriban voluntariamente, sujetos a cupos por horario. Estos controles permiten revisar avances, resolver dudas y reforzar recomendaciones prácticas; asimismo, se puede registrar un historial básico de orientación para facilitar recomendaciones personalizadas en visitas posteriores.

Fuente: Elaboración propia.

2.6. Análisis comparativo de atributos, características, mejoras o novedades tecnológicas

Tabla 2

Comparación de atributos

Atributo	Propuesta de implementación de consejería nutricional en restaurantes	Consejería nutricional tradicional en consultorios
Lugar de atención	Se desarrolla en un espacio asignado dentro del restaurante, destinado a brindar mayor privacidad durante la orientación.	Se realiza en un consultorio o establecimiento de salud, en un ambiente diseñado para la atención profesional.

Atributo	Propuesta de implementación de consejería nutricional en restaurantes	Consejería nutricional tradicional en consultorios
Momento de la orientación	Se brinda previo a ordenar, de modo que la recomendación influya en la elección del consumo en ese momento.	Se brinda en una consulta programada, generalmente fuera del momento de consumo, y se aplica posteriormente en la rutina diaria.
Acceso al servicio	Se organiza por cupos por horario en turnos de almuerzo y cena, según disponibilidad del nutricionista.	Se accede mediante cita, sujeta a disponibilidad de agenda del centro de salud y al desplazamiento del usuario.
Tiempo de atención	Atención breve, de 10 a 15 minutos, para ser viable en la dinámica del restaurante.	La atención suele ser más extensa, debido a que incluye evaluación y orientación con mayor detalle.
Forma de ejecución del servicio	Se aplica un protocolo mínimo: evaluación breve, orientación práctica, acuerdos concretos, registro de información y seguimiento.	Se realiza una evaluación más completa y se formula un plan más amplio; la estructura depende del enfoque del profesional o centro de salud.
Personalización	La recomendación se ajusta a necesidades del comensal y se concreta con la oferta disponible del restaurante que es adecuada al comensal.	Se personaliza el plan nutricional con ejemplos o modelos de estructuras de platos de comida.
Seguimiento	Se incorpora como parte del servicio un programa de seguimiento y fidelización con control breve cada 21 días, voluntario y sujeto a cupos.	El seguimiento se realiza mediante citas posteriores según el plan definido y la continuidad del usuario en el consultorio.
Modalidad de pago del servicio	El servicio se plantea como valor agregado y su costo se considera integrado en el consumo del restaurante.	El servicio suele implicar pago por consulta o depende de cobertura del centro de salud.

Fuente: Elaboración propia.

2.7. Objetivo general y específicos: propósito del proyecto

2.7.1. Objetivo general

Conocer si es viable la propuesta de implementación de consejería nutricional en restaurantes, para fomentar la educación nutricional integral en el distrito de San Isidro, 2026.

2.7.2. Objetivos específicos

Conocer si es viable la propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la concientización alimentaria personalizada en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026.

Conocer si es viable la propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar valoración del consumo responsable de alimentos en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026.

Conocer si es viable la propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la aplicación de aprendizajes nutricionales en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026.

2.8. Componente del proyecto

Componente 1: Análisis del contexto de decisión alimentaria en restaurantes de San Isidro.

- Identificar cómo toman decisiones alimentarias los comensales al consumir en restaurantes (rutina diaria, disponibilidad de tiempo y elección de platos).
- Reconocer factores del entorno del restaurante que influyen en la decisión (oferta, porciones, información disponible y hábitos de consumo fuera del hogar).
- Sistematizar los hallazgos relevantes como base para definir el diseño del servicio de consejería nutricional a implementar.

Componente 2: Perfil del comensal y hábitos de consumo en restaurantes.

- Delimitar el perfil de la población objetivo (comensales de 25 a 59 años).
- Describir frecuencia y motivos de consumo en restaurantes (comodidad, cercanía, falta de tiempo).
- Identificar preferencias sobre tipos de restaurantes y criterios de elección cotidiana.

Componente 3: Condiciones de accesibilidad y disposición hacia la consejería nutricional

- Identificar disponibilidad de tiempo y disposición del comensal para recibir consejería.
- Describir aceptación del servicio integrado al consumo (sin pago separado inmediato).
- Precisar condiciones prácticas para acceder al servicio (horarios, cupos, privacidad).

Componente 4: Diseño del modelo de implementación de consejería nutricional en restaurantes.

- Definir el flujo del servicio presencial (previo a ordenar) y su duración (10–15 min).
- Establecer el esquema de atención por cupos por horario (almuerzo y cena).
- Determinar condiciones mínimas de implementación (espacio asignado, coordinación con el restaurante).

Componente 5: Contenido de consejería orientado a educación nutricional integral.

- Estructurar pautas de orientación práctica (porciones, equilibrio del plato, decisiones informadas).
- Definir cómo se aplicará la recomendación al pedido real dentro de la oferta del restaurante.
- Establecer criterios de comunicación clara y breve para el comensal.

Componente 6: Seguimiento y fidelización para reforzar el aprendizaje

- Diseñar el esquema de seguimiento (control breve cada 21 días, sujeto a cupos).
- Definir el propósito del seguimiento (refuerzo, revisión de avances, resolución de dudas).
- Establecer un registro mínimo de acuerdos/avances para continuidad del

2.9. Resultados generales: componente del proyecto

Tabla 3

Resultados obtenidos por componente

Componente	Resultados o productos obtenidos
Análisis del contexto de decisión alimentaria en restaurantes de San Isidro	Diagnóstico resumido de factores que influyen en la elección de alimentos al consumir en restaurantes.
Perfil del comensal y hábitos de consumo en restaurantes	Perfil del comensal objetivo y descripción general de sus hábitos de consumo fuera del hogar.
Condiciones de accesibilidad y disposición hacia la consejería nutricional	Identificación de condiciones de acceso y nivel de aceptación del servicio de consejería.
Diseño del modelo de implementación de consejería nutricional en restaurantes	Modelo de implementación definido (flujo, tiempo, cupos, horarios y espacio asignado).
Contenido de consejería orientado a educación nutricional integral	Lineamientos de orientación práctica para fortalecer educación nutricional integral en el consumo.
Seguimiento y fidelización para reforzar el aprendizaje	Esquema de seguimiento cada 21 días y criterios básicos de continuidad del servicio.

Fuente: Elaboración propia.

2.10. Plan de actividades del proyecto

Tabla 4

Plan mensual de actividades del proyecto

N°	Actividades	2026							
		ENE				FEB			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1	Elaboración del resumen e introducción.								

2	Desarrollo del problema, objetivos e hipótesis de investigación.								
3	Redacción de la justificación de la investigación								
4	Desarrollo de los antecedentes de investigación, marco teórico y glosario de términos.								
5	Desarrollo de la metodología.								
6	Identificar las herramientas de recolección de datos.								
7	Descripción del público objetivo (población y muestra).								
8	Desarrollar el procesamiento y análisis de las herramientas de recolección.								
9	Elaboración del diagnóstico situacional.								
10	Elaboración del sustento de mercado.								
11	Redacción de las conclusiones y recomendaciones.								
12	Sustentación ante un jurado externo.								

Fuente: Elaboración propia.

2.11. Metodología del proyecto

2.11.1. Hipótesis de investigación

La presente investigación no requiere formular hipótesis porque su alcance es descriptivo, es decir, que el objetivo principal no es explicar relaciones de causa-efecto ni contrastar asociaciones entre variables, sino demostrar cómo se manifiestan las variables en la muestra de estudio, identificando niveles de opiniones y valoración sobre la consejería nutricional y la educación nutricional integral en el contexto definido.

2.11.2. Operacionalización de variables

Variable 1. Implementación de consejería nutricional

Definición conceptual. Proceso mediante el cual un profesional de la nutrición brinda orientación alimentaria personalizada, basada en la evaluación nutricional y en la comunicación educativa, con el propósito de promover decisiones informadas y favorecer la adopción de hábitos alimentarios saludables acordes a las características y necesidades de la persona (MINSa, 2022).

Definición operacional. La variable implementación de consejería nutricional para su medición se descompone en las siguientes dimensiones: Importancia de la consejería nutricional (ítems 1-2), Accesibilidad al servicio de consejería nutricional (ítems 3-5) e Integración a la consejería nutricional en la experiencia de consumo (ítems 6-7).

Variable 2. Educación nutricional integral

Definición conceptual. Es un proceso formativo que desarrolla conocimientos y habilidades prácticas para que las personas tomen decisiones informadas y adopten conductas alimentarias saludables en su vida cotidiana y en su entorno de consumo. En el contexto de restaurantes, incluye fortalecer el conocimiento útil sobre alimentos peruanos nutritivos y cómo incorporarlos en elecciones y porciones adecuadas (Araya, 2022).

Definición operacional. La variable educación nutricional integral para su medición se descompone en las siguientes dimensiones: Concientización alimentaria personalizada (ítems 8-9), Valoración del consumo responsable de alimentos (ítems 10-11) e Intención de aplicación de aprendizajes nutricionales (ítems 12-13)

2.11.3. Enfoque de investigación

La presente investigación ha sido planteada con enfoque cuantitativo porque el propósito central es medir el grado de percepción de los comensales respecto a la

consejería nutricional y la educación nutricional integral en un contexto más cotidiano que viene a ser de restaurantes en el distrito de San Isidro. Es así que la investigación, no se orienta a recopilar relatos o experiencias individuales en profundidad, sino a obtener datos generales en base a resultados comparables entre los participantes seleccionados.

Asimismo, Hernández Sampieri et al. (2014) explican que el enfoque cuantitativo se apoya en la recolección de datos para poner a prueba supuestos o hipótesis, utilizando la medición numérica y el análisis estadístico, y en esa línea la elección del enfoque cuantitativo se justifica también porque la técnica principal de recolección de datos de la presente investigación será mediante una encuesta con preguntas cerradas y escala tipo Likert, lo cual permitirá estandarizar la forma en que los participantes responden.

De esta forma, la información obtenida puede procesarse mediante estadística descriptiva, lo cual producirá resultados claros sobre el nivel de aceptación y valoración de la consejería nutricional y sobre la presencia de componentes de educación nutricional integral al momento del poder de decisión de los comensales fuera del hogar.

2.11.4. Tipo de investigación

El presente proyecto es de investigación aplicada porque se orienta a un problema concreto en un contexto real que es el comprender cómo perciben y valoran los comensales jóvenes y adultos la implementación de consejería nutricional en restaurantes del distrito de San Isidro, por lo que se entiende que el propósito del estudio no es solo para describir una situación de manera general, sino generar información útil para respaldar decisiones sobre una propuesta que podría implementarse en un escenario específico.

Esta práctica guarda relación con el objetivo de una investigación aplicada, entendida como aquella que parte de necesidades del entorno y utiliza el conocimiento disponible para atender problemas concretos. De esa manera los resultados del estudio se

enfocarán en producir evidencia que beneficie en el diseño y la toma de decisiones vinculadas a la implementación del servicio (Castro Maldonado et al., 2023).

2.11.5. Diseño de investigación

El diseño de la presente investigación es no experimental porque no se realizará ninguna intervención para modificar las variables del presente estudio y se analizarán conforme han sido presentados en la realidad, recogiendo información de los comensales sin influir en sus decisiones ni en su experiencia de consumo. Este tipo de diseño se utiliza cuando el investigador observa el fenómeno sin manipularlo, registrando lo que ocurre en su contexto natural (Hernández Sampieri et al., 2014).

Asimismo, la investigación es de corte transversal porque los datos se obtendrán en un solo momento dentro del periodo establecido, como es el caso del año 2026, con el propósito de describir cómo se manifiestan las percepciones y valoraciones de los comensales en ese tiempo.

2.11.6. Niveles de investigación

El nivel de la presente investigación es descriptivo porque su propósito es identificar y presentar el nivel de opinión y valoración que tienen los comensales sobre la consejería nutricional y la educación nutricional integral en restaurantes del distrito de San Isidro, lo que permite saber cómo es o cómo se presenta el fenómeno, sin buscar establecer relaciones de causa y efecto.

Asimismo, la investigación describirá el grado de importancia, accesibilidad e integración percibida de la consejería nutricional, así como componentes de la educación nutricional integral, a partir de respuestas obtenidas mediante un cuestionario estructurado, cuya información permitirá conocer la situación observada en los comensales de

restaurantes del distrito de San Isidro, lo cual es propio del enfoque descriptivo, ya que permite presentar resultados claros sobre cómo se comportan las variables en una población determinada, tal como sostienen Hernández Sampieri et al. (2014).

2.11.7. Población

En investigación, la población es considerada como el conjunto de elementos o individuos que comparten una característica común y conforman el universo sobre el cual se busca obtener información e inferir resultados (Tarrillo Saldaña et al., 2024). Por lo tanto, en el presente estudio la población está integrada por comensales de 25 a 59 años que frecuentan restaurantes ubicados en el distrito de San Isidro durante el año 2026.

Entonces, se ha considerado este rango de edad, ya que comprende a una cantidad importante de personas en etapa de actividad laboral, lo cual guarda relación con el propósito del estudio al enfocarse en comensales que toman decisiones alimentarias en un contexto habitual de consumo fuera del hogar. En ese sentido, se busca recoger información directamente de quienes, por su dinámica habitual, suelen optar por alternativas de consumo en restaurantes. Asimismo, esta población resulta pertinente considerando que el distrito de San Isidro se caracteriza por su concentración de actividades empresariales y flujo de personas en edad laboral, lo cual facilita el acceso a participantes con las características definidas para la investigación.

2.11.8. Muestreo y muestra

Muestreo. Es el proceso mediante el cual se selecciona una determinada parte de la población con el fin de recolectar información y analizar el fenómeno de estudio sin tener que incluir a todos los integrantes (Tarrillo Saldaña et al., 2024). En ese marco, en esta investigación se utilizará un muestreo no probabilístico por conveniencia debido a que la selección de participantes se realizará durante el trabajo de campo, considerando a los

comensales que se encuentren disponibles y que acepten responder el cuestionario. Este tipo de muestreo prioriza el acceso real a los participantes en el momento de la aplicación y, por ello, sus resultados se interpretan en función de la población accesible del estudio (Tarrillo Saldaña et al., 2024).

En adición a lo indicado, es pertinente indicar que este procedimiento es pertinente porque la recolección de datos se desarrollará en un entorno cotidiano de consumo y, considerando que los restaurantes son frecuentados por una población flotante y la afluencia varía por horarios y días, por lo que no se dispone de un reporte o relación de comensales por cada restaurante que permita una elección aleatoria. En ese contexto, aplicándose el muestreo por conveniencia, se encuestará a quienes cumplan las características establecidas y participen de manera voluntaria, permitiendo una recopilación de datos coherente con esta investigación (Tarrillo Saldaña et al., 2024).

Muestra. La muestra del estudio estará conformada por cien comensales de 25 a 59 años que consumen en restaurantes del distrito de San Isidro durante el año 2026.

2.11.9. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas de recolección de datos. Es el procedimiento específico mediante el cual se obtiene la información necesaria para analizar e interpretar el fenómeno de estudio, y la elección de la técnica dependerá del enfoque de la investigación, pues abarca métodos cualitativos y cuantitativos (Tarrillo Saldaña et al., 2024). Siendo así que, para la presente investigación se empleó como técnica de investigación la encuesta, la cual se aplicó de manera virtual, accediendo a ello mediante el escaneo del código QR, brindando así una mayor facilidad al comensal para que, de manera voluntaria, desarrollara la encuesta después de su consumo en los restaurantes. Ello permitió identificar la valoración de una correcta educación nutricional integral en un contexto habitual de consumo fuera del hogar,

siendo en este caso por los comensales de 25 a 59 años que consumen en restaurantes del distrito de San Isidro durante el año 2026.

Instrumentos de recolección de datos. Para la presente investigación se aplicó como instrumento de medición el cuestionario, el cual fue diseñado con las preguntas elaboradas de acuerdo con las variables implementación de consejería nutricional y educación nutricional integral, así como las dimensiones de la importancia de la consejería nutricional, accesibilidad al servicio de consejería nutricional, integración de la consejería nutricional en la experiencia de consumo, concientización alimentaria personalizada, valoración del consumo responsable de alimentos e intención de aplicación de aprendizajes nutricionales, por lo que, para efectos de la investigación, esta encuesta contiene preguntas cerradas con escala ordinal de cinco niveles tipo Likert (Totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, de acuerdo y totalmente de acuerdo). Asimismo, para la sistematización del cuestionario, se consolidaron las preguntas a través de la herramienta tecnológica de Microsoft, formularios de Microsoft, aplicándose dicho cuestionario a cien comensales de 25 a 59 años que consumen en restaurantes del distrito de San Isidro durante el año 2026.

2.11.10. Validez y confiabilidad

Validez del instrumento. Con el fin de asegurar la validez del instrumento para la presente investigación, se aplicó la validez por juicio de expertos, solicitando la evaluación de un especialista en metodología de la investigación, quien valoró el instrumento en función de criterios como claridad, objetividad, actualidad, organización, suficiencia, intencionalidad, consistencia, coherencia, metodología y pertinencia.

Los resultados del juicio de expertos han sido comparados con los valores y niveles de la validez, ver Tabla 5.

Tabla 5

Niveles y valores de validez

Niveles	Valores
Excelente	81-100%
Muy bueno	61-80%
Bueno	41-60%
Regular	21-40%
Deficiente	0-20%

Fuente: Elaboración propia.

Siendo así que el instrumento para medir la Implementación de consejería nutricional y la educación nutricional integral tiene un nivel de validez bueno, dado que el valor obtenido es de 51%, ver Anexo 8.5.

Confiabilidad del instrumento. Con el propósito de comprobar la estabilidad de los resultados del cuestionario, se empleó el procedimiento test–retest, que consiste en aplicar el mismo instrumento en dos ocasiones a un grupo piloto. En este caso, la prueba piloto se realizó con diez participantes que comparten características similares a las de la población de estudio, a quienes se administró el cuestionario en dos momentos distintos.

Para cuantificar el nivel de consistencia entre ambas aplicaciones, se calculó el coeficiente de correlación de Pearson, cuyo valor se interpreta en un rango que va de 0 (consistencia nula o muy baja) a 1 (consistencia máxima), ver Tabla 6.

Tabla 6

Valores del coeficiente de correlación de Pearson

Coeficiente	Interpretación
$r = 1$	Correlación perfecta
$0.80 < r < 1$	Muy alta
$0.60 < r < 0.80$	Alta
$0.40 < r < 0.60$	Moderada
$0.20 < r < 0.40$	Baja
$0 < r < 0.20$	Muy Baja
$r = 0$	Nula

Fuente: Elaboración propia.

Luego de aplicar el test-retest, se obtuvo como resultado del coeficiente de Pearson de 0.960, lo que permite afirmar que el instrumento presenta un nivel de confiabilidad muy alto.

III. ESTIMACIÓN DEL COSTO DEL PROYECTO

3.1. Estimación de los costos necesarios para la implementación

Tabla 7

Estimación del costo del proyecto

Categoría general de gasto	Descripción	Cantidad	Meses	Costo unitario (S/)	Monto estimado (S/)
	<i>Tablets</i>	2	-	1,500.00	3,000.00
Bienes	Adecuación de espacio privado	1	-	4,000.00	4,000.00
	Kit antropométrico básico (estadímetro portátil + balanza)	1	-	600.00	600.00

Propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la educación nutricional integral en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026



	Señalética inicial (afiches, porta QR de mesa y pared)	1	-	400.00	400.00
				Subtotal Bienes	8,000.00
Servicios	Profesional de la Nutrición	1	12	5,000.00	60,000.00
	<i>Community manager</i>	1	12	3,000.00	36,000.00
	Pauta digital Meta (Facebook/Instagram)	1	12	2,000.00	24,000.00
	Pauta digital TikTok	1	12	800.00	9,600.00
	AgendaPro	1	12	110.00	1,320.00
	MenuCalc	1	12	186.00	2,232.00
	Microsoft 365 <i>Business Basic</i>	1	12	63.80	765.60
	Capacitación inicial al personal del restaurante	1	1	800.00	800.00
Costos administrativos	Constitución de empresa y registro de marca	1		1,500.00	1,500.00
				Subtotal Servicios	160,217.60
				Total	160,217.60

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la Tabla 7 de la estimación de costos se puede visualizar que la implementación de la consejería nutricional en un restaurante requiere una inversión concentrada principalmente en el rubro de servicios, el cual representa la mayor carga económica del proyecto debido a la contratación permanente del profesional de nutrición, la gestión de publicidad digital y el soporte tecnológico necesario para la operación del servicio. En contraste, los bienes corresponden a una inversión inicial menor y puntual, destinada a habilitar las condiciones mínimas para la atención, como *tablets*, adecuación del espacio, kit antropométrico y señalética. En términos generales, el presupuesto evidencia que la propuesta es intensiva en capital humano y en acciones de posicionamiento comercial, más que en infraestructura física, lo cual guarda lógica con la finalidad del servicio planteado como valor agregado. Asimismo, la inclusión de

Propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la educación nutricional integral en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026



herramientas como AgendaPro, MenuCalc y Microsoft 365 refleja que la implementación no solo depende de la atención profesional, sino también de un sistema de organización, registro y comunicación que permita sostener el servicio de manera ordenada.

IV. RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

4.1. Análisis de resultados descriptivos

4.1.1. Análisis de datos cuantitativos

4.1.1.1. Análisis de resultados por pregunta.

Variable 1: Implementación de consejería nutricional

Dimensión 1: Importancia de la consejería nutricional.

Pregunta 1: La consejería nutricional es importante para mi alimentación diaria.

Tabla 8

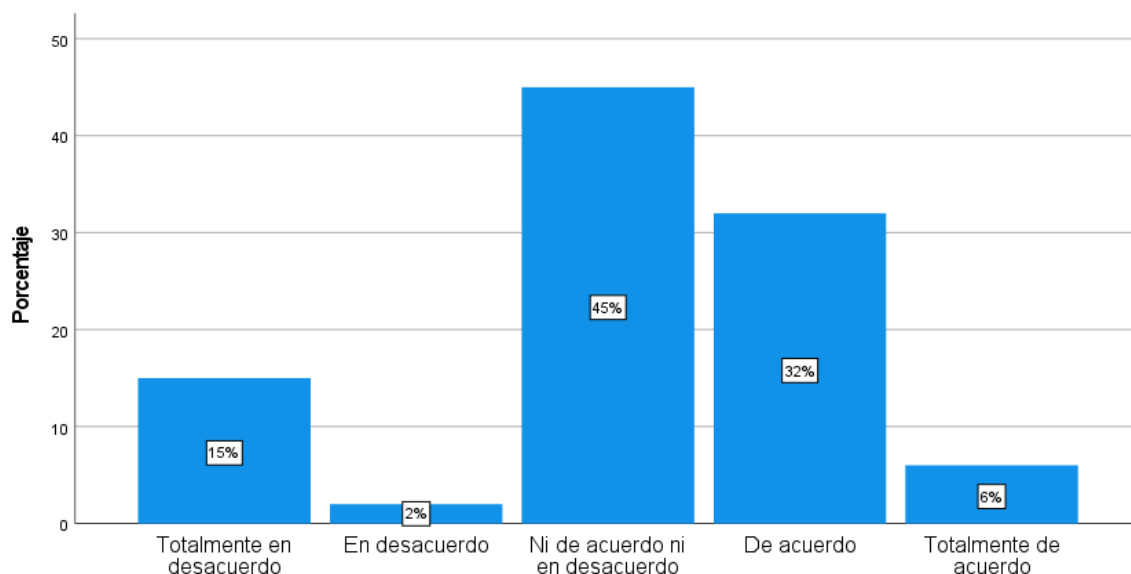
Valoración general de la consejería nutricional

Niveles de medición	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Totalmente en desacuerdo	15	15%	15%	15%
En desacuerdo	2	2%	2%	17%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	45	45%	45%	62%
De acuerdo	32	32%	32%	94%
Totalmente de acuerdo	6	6%	6%	100%
Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia.

Figura 1

Valoración general de la consejería nutricional



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: De la tabla 8 y la figura 1 se puede observar que el 45% de los participantes no se considera ni de acuerdo ni en desacuerdo respecto a la importancia de la consejería nutricional en su alimentación diaria. Sin embargo, existe un 32% de participantes que sostienen estar de acuerdo con la importancia de la consejería nutricional en su alimentación diaria, mientras que un 15% considera estar totalmente en desacuerdo frente a un 6% que considera estar totalmente de desacuerdo y un 2% que se encuentra en desacuerdo.

Pregunta 2: Es importante contar con consejería nutricional en restaurantes.

Tabla 9

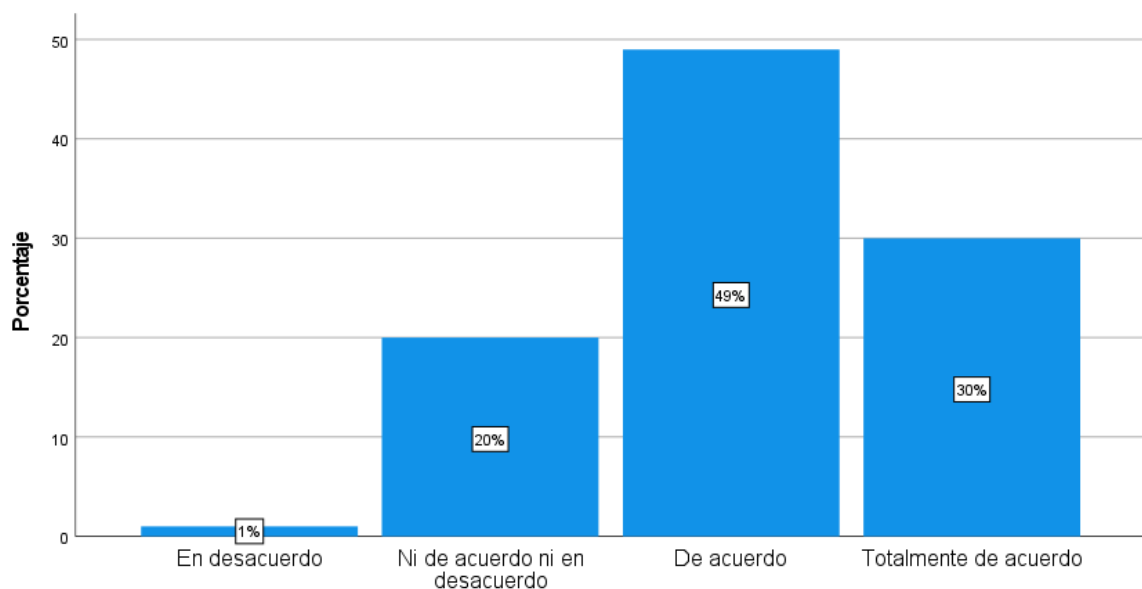
Importancia específica de la consejería nutricional

Niveles de medición	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
En desacuerdo	1	1%	1%	1%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	20	20%	20%	21%
De acuerdo	49	49%	49%	70%
Totalmente de acuerdo	30	30%	30%	100%
Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia.

Figura 2

Importancia específica de la consejería nutricional



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la tabla 9 y figura 2 se puede observar que el 49% de los participantes está de acuerdo con la importancia de la consejería nutricional en el contexto del restaurante, al igual que un 30% considera estar totalmente de acuerdo, probablemente porque lo asocian con ayuda inmediata para elegir mejor al momento de consumir fuera del hogar. Asimismo, solo el 20% permanece neutral y con apenas 1% en desacuerdo.

Dimensión 2: Accesibilidad al servicio de consejería nutricional.

Pregunta 3: Me resulta fácil encontrar y acceder a una consulta con profesional de la nutrición cuando lo necesito.

Tabla 10

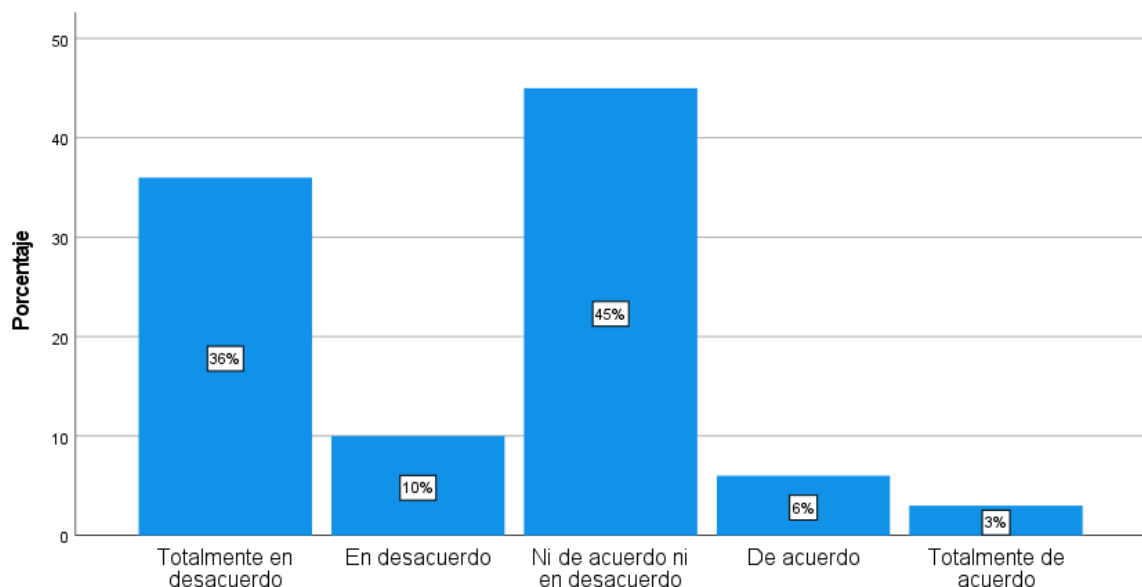
Nivel de accesibilidad percibida a la consejería nutricional

Niveles de medición	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Totalmente en desacuerdo	36	36%	36%	36%
En desacuerdo	10	10%	10%	46%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	45	45%	45%	91%
De acuerdo	6	6%	6%	97%
Totalmente de acuerdo	3	3%	3%	100%
Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia.

Figura 3

Nivel de accesibilidad percibida a la consejería nutricional



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la tabla 10 y figura 3 se observa que el 45% se considera neutral respecto a su facilidad para encontrar y acceder a una consulta con profesional de la nutrición cuando lo necesita. Asimismo, existe un 36% que considera estar totalmente desacuerdo, lo que representa una cantidad alta desfavorecida del acceso, mientras que un 10% considera estar en desacuerdo. No obstante, se puede visualizar que existe el 6% de participantes que estuvieron de acuerdo y el 3% considera estar totalmente de acuerdo respecto a su facilidad y accesibilidad.

Pregunta 4: Considero útil recibir consejería nutricional por un profesional dentro de un restaurante.

Tabla 11

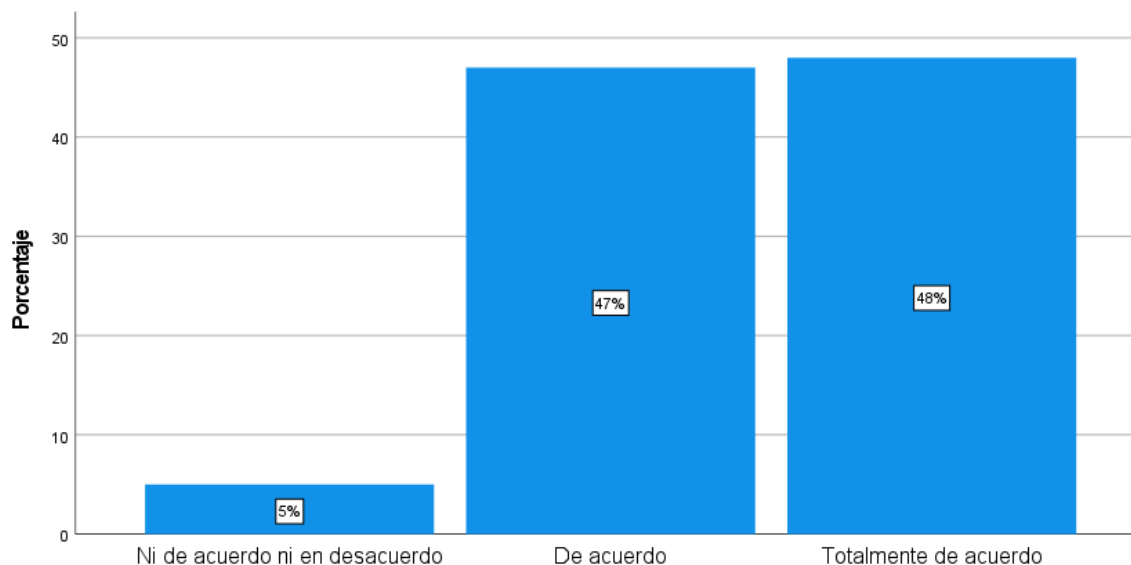
Nivel de utilidad del servicio de consejería nutricional en restaurantes

Niveles de medición	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	5	5%	5%	5%
De acuerdo	47	47%	47%	52%
Totalmente de acuerdo	48	48%	48%	100%
Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia.

Figura 4

Nivel de utilidad del servicio de consejería nutricional en restaurantes



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: De la tabla 11 y la figura 4 se puede visualizar que el 48% de los participantes consideran estar totalmente de acuerdo con que la consejería dentro del restaurante resulta útil y pertinente, asimismo, el 47% consideran estar de acuerdo. Mientras que existe un 5% de participantes que permanecieron neutrales.

Pregunta 5: Estaría dispuesto(a) a recibir consejería nutricional brindado por un profesional durante mi consumo en un restaurante.

Tabla 12

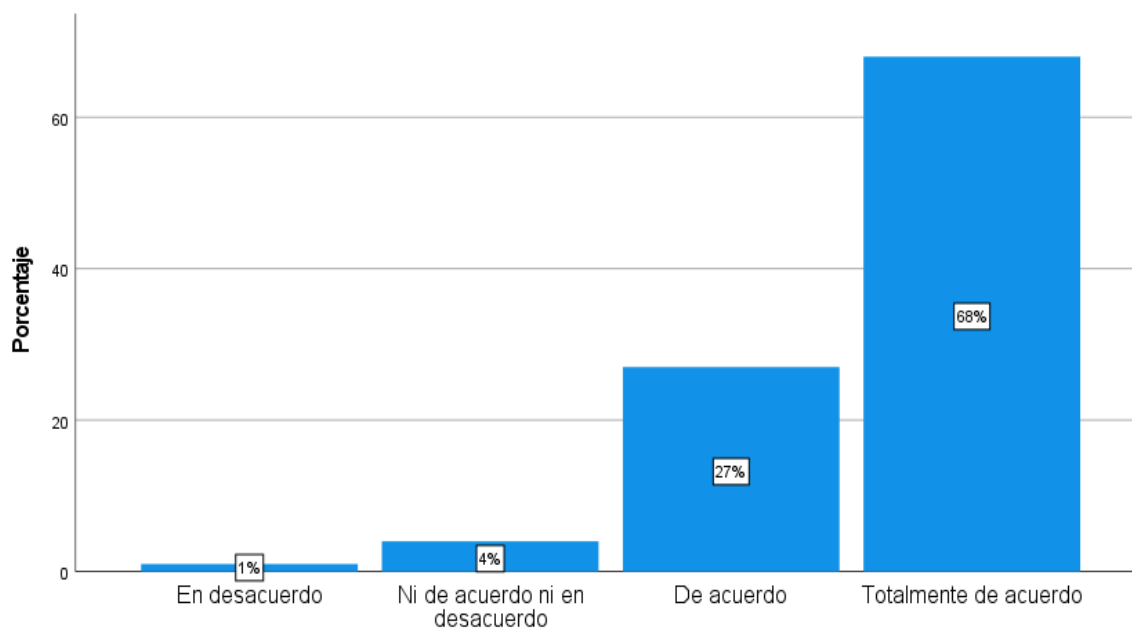
Grado de disposición a recibir el servicio de consejería nutricional

Niveles de medición	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
En desacuerdo	1	1%	1%	1%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4	4%	4%	5%
De acuerdo	27	27%	27%	32%
Totalmente de acuerdo	68	68%	68%	100%
Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia.

Figura 5

Grado de disposición a recibir el servicio de consejería nutricional.



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la tabla 12 y la figura 5 se puede observar que la disposición por para recibir el servicio de consejería nutricional por un profesional durante su consumo en un restaurante es muy alta, dado que el 68% de los participantes consideran estar totalmente de acuerdo, el 27% está de acuerdo. Mientras que el 4% de los participantes permanecieron neutrales y 1% está en desacuerdo.

Dimensión 3: Integración de la consejería nutricional en la experiencia de consumo.

Pregunta 6: La consejería nutricional podría integrarse adecuadamente a la experiencia de consumo en un restaurante.

Tabla 13

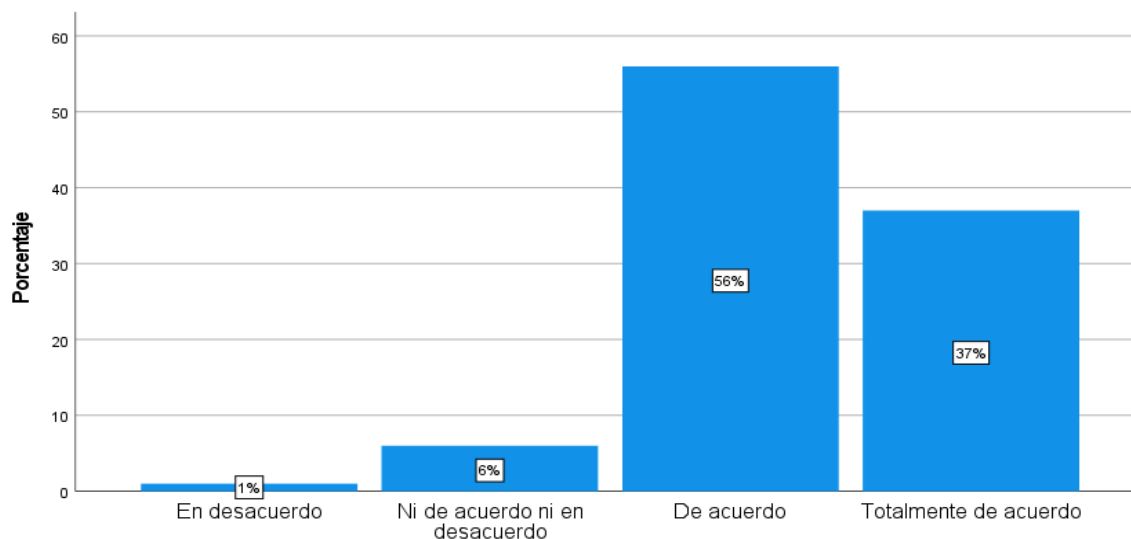
Nivel de integración percibida de la consejería nutricional en la experiencia de consumo

Niveles de medición	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
En desacuerdo	1	1%	1%	1%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	6	6%	6%	7%
De acuerdo	56	56%	56%	63%
Totalmente de acuerdo	37	37%	37%	100%
Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia.

Figura 6

Nivel de integración percibida de la consejería nutricional en la experiencia de consumo



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: De igual manera, en la tabla 13 y figura 6 se puede visualizar que el 56% está de acuerdo y el 37% está totalmente de acuerdo con que la consejería nutricional es un componente que puede incorporarse a su experiencia durante su consumo en restaurantes de su día a día. Mientras que el 6% de los participantes permanecieron neutrales y 1% considera estar en desacuerdo.

Pregunta 7: La consejería nutricional podría facilitar la elección de platos acordes a mis necesidades alimentarias en un restaurante.

Tabla 14

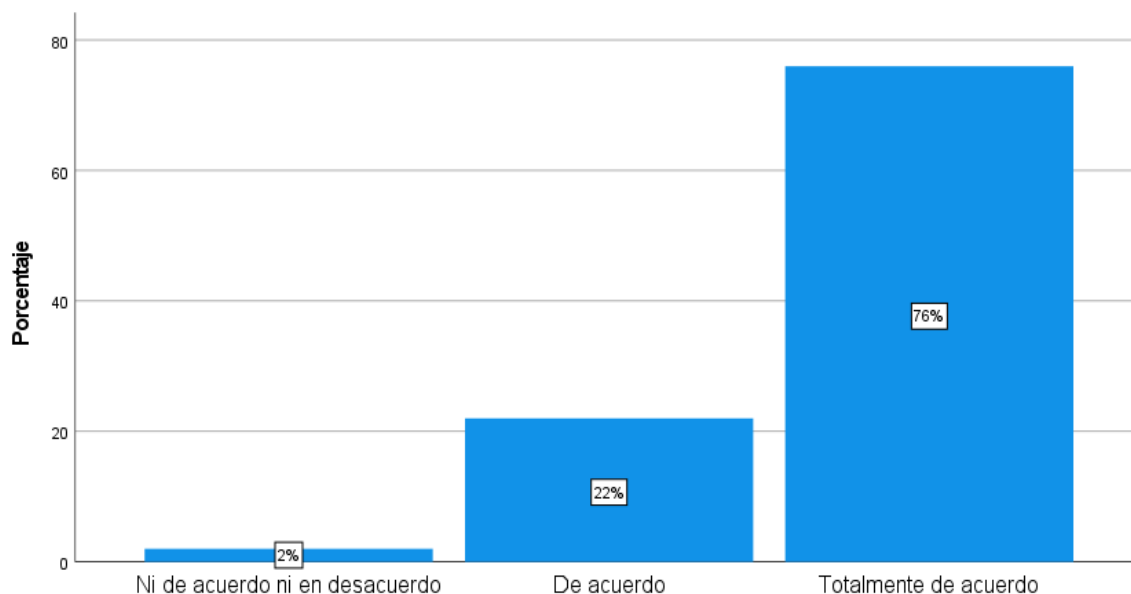
Grado de utilidad percibido de la consejería nutricional en la elección de platos

Niveles de medición	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	2%	2%	2%
De acuerdo	22	22%	22%	24%
Totalmente de acuerdo	76	76%	76%	100%
Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia.

Figura 7

Grado de utilidad percibido de la consejería nutricional en la elección de platos



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: De la tabla 14 y la figura 7 se puede observar que el 76% está totalmente de acuerdo y el 22% está de acuerdo con el beneficio directo que brindaría la consejería nutricional para la elección de sus platos, mejorando su toma de decisiones en base requerimientos nutricionales personales. Asimismo, el 2% de los participantes se considera neutral respecto a la percepción de este beneficio.

Variable 2: Educación nutricional integral.

Dimensión 4: Concientización alimentaria personalizada.

Pregunta 8: La consejería nutricional me ayudaría a tomar conciencia de mis necesidades alimentarias personales.

Tabla 15

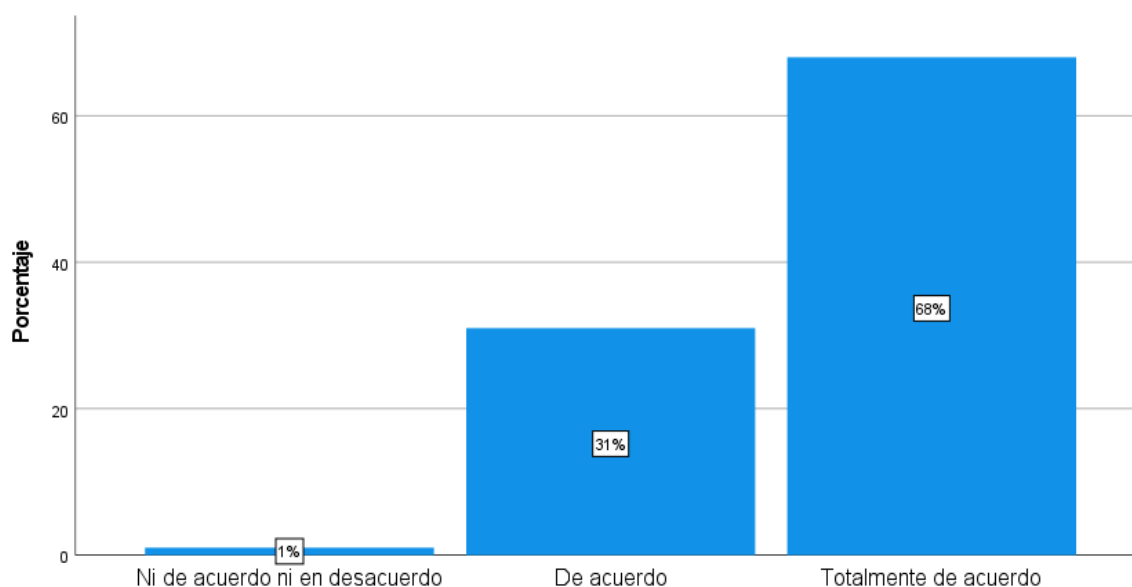
Nivel de concientización sobre necesidades alimentarias personales

Niveles de medición	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	1%	1%	1%
De acuerdo	31	31%	31%	32%
Totalmente de acuerdo	68	68%	68%	100%
Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia.

Figura 8

Nivel de concientización sobre necesidades alimentarias personales



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la tabla 15 y figura 8 se puede visualizar que el 68% de los participantes consideran estar totalmente de acuerdo con que la consejería nutricional aportaría a un mayor autoconocimiento nutricional, mientras que el 31% considera estar de acuerdo. Asimismo, el 1% se considera neutral respecto a la toma de conciencia de sus necesidades alimentarias personales a través de la consejería nutricional.

Pregunta 9: La consejería nutricional me permitiría comprender cómo adaptar una alimentación saludable a mi condición o estilo de vida.

Tabla 16

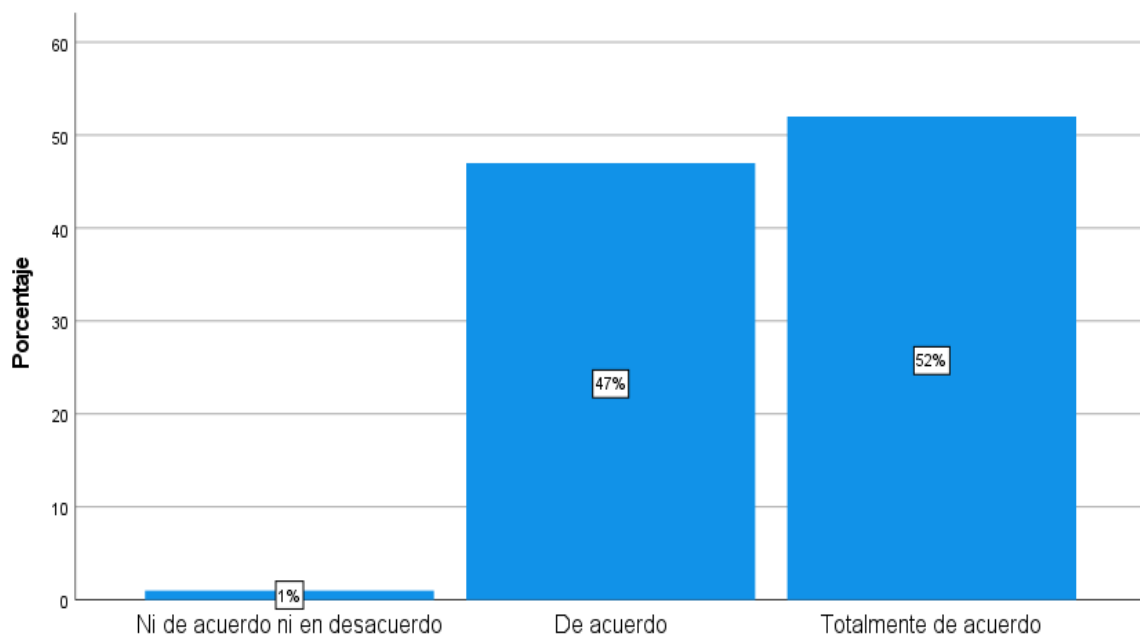
Nivel de comprensión personalizada de la alimentación saludable

Niveles de medición	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	1%	1%	1%
De acuerdo	47	47%	47%	48%
Totalmente de acuerdo	52	52%	52%	100%
Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia.

Figura 9

Nivel de comprensión personalizada de la alimentación saludable



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: De igual manera, en la tabla 19 y figura 9 se observa un respaldo muy alto respecto a la comprensión de la adaptación de una alimentación saludable de acuerdo con cada estilo de vida facilitado por la consejería nutricional, encontrándose un 52% que considera estar totalmente de acuerdo, el 47% considera estar de acuerdo, frente al 1% que se considera neutral.

Dimensión 5: Valoración del consumo responsable de alimentos.

Pregunta 10: La consejería nutricional contribuiría a valorar decisiones alimentarias más informadas al momento de consumir alimentos.

Tabla 17

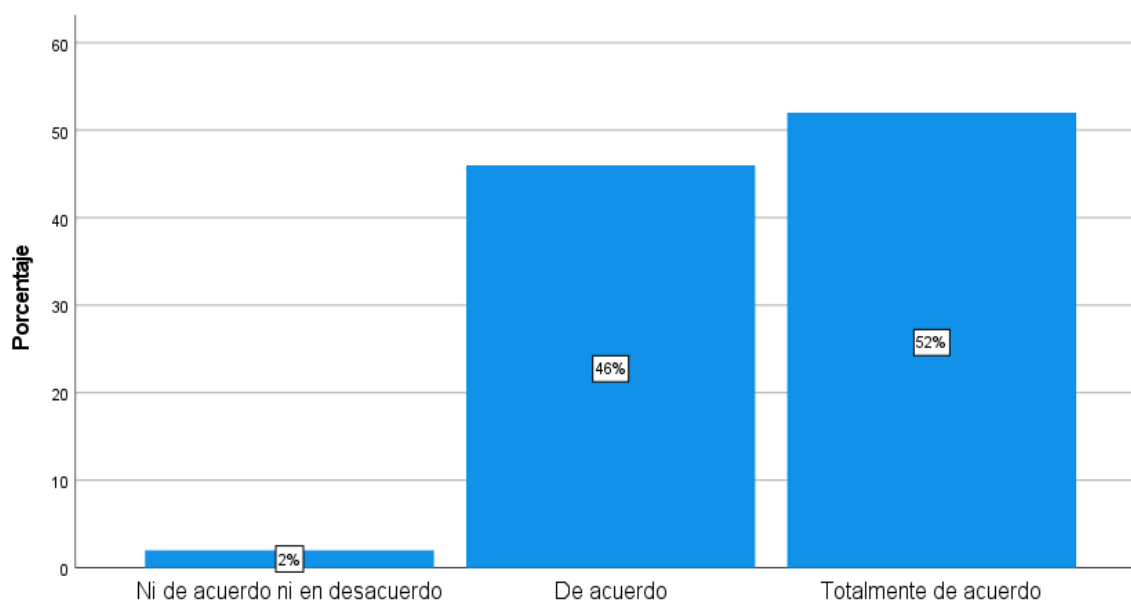
Nivel de valoración del consumo alimentario responsable

Niveles de medición	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	2%	2%	2%
De acuerdo	46	46%	46%	48%
Totalmente de acuerdo	52	52%	52%	100%
Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia.

Figura 10

Nivel de valoración del consumo alimentario responsable



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la tabla 17 y figura 10 se visualiza que el 52% considera estar totalmente de acuerdo con que la consejería nutricional es un componente esencial que contribuiría a la mejora de sus decisiones al momento de consumir alimentos de una manera más informada. Asimismo, el 46% considera estar de acuerdo y el 2% permanece neutral.

Pregunta 11: La orientación nutricional me motiva a consumir alimentos de manera más responsable.

Tabla 18

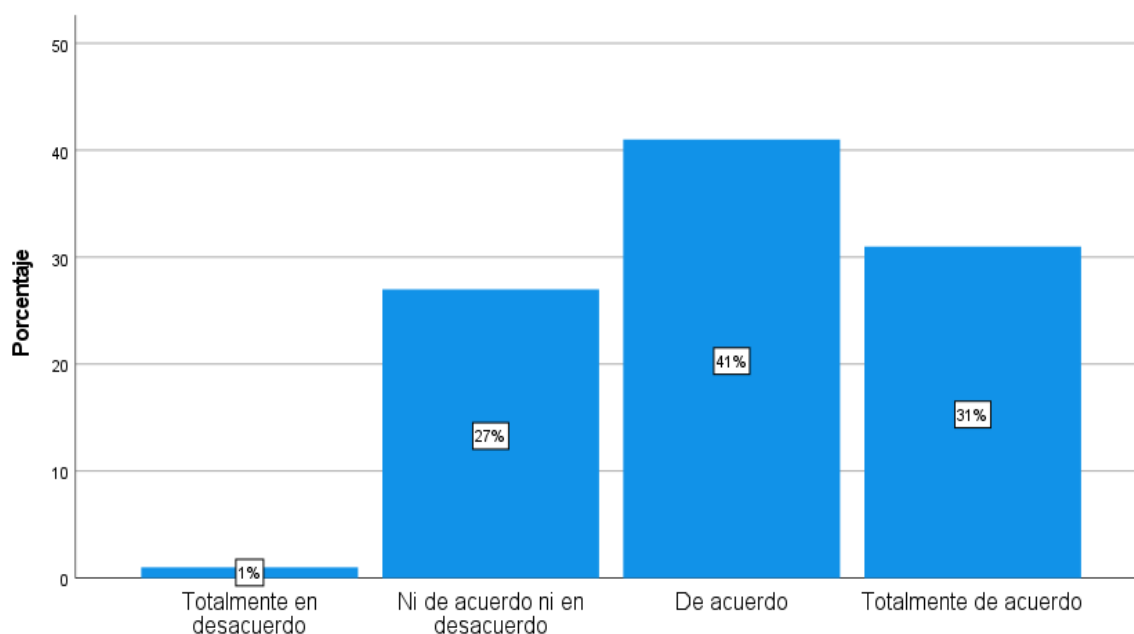
Grado de valoración de decisiones alimentarias informadas

Niveles de medición	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Totalmente en desacuerdo	1	1%	1%	1%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	27	27%	27%	28%
De acuerdo	41	41%	41%	69%
Totalmente de acuerdo	31	31%	31%	100%
Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia.

Figura 11

Grado de valoración de decisiones alimentarias informadas



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la tabla 18 y figura 11 se puede visualizar que la aceptación sigue siendo mayoritaria, pues el 41% de los participantes están de acuerdo, mientras que el 31% están totalmente de acuerdo con que la orientación nutricional les motiva a consumir de manera más responsable, aun así, existe un 27% que se considera neutral y 1% que está totalmente en desacuerdo.

Dimensión 6: Intención de aplicación de aprendizajes nutricionales.

Pregunta 12: Aplicaría los aprendizajes nutricionales recibidos en mis decisiones alimentarias futuras.

Tabla 19

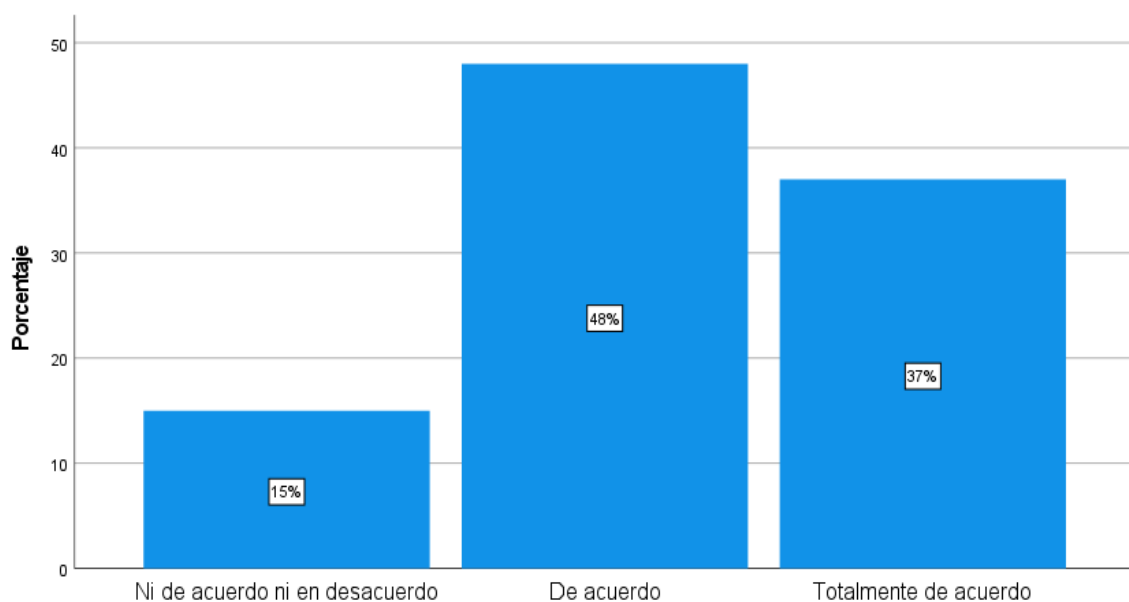
Grado de intención de aplicación de aprendizajes nutricionales

Niveles de medición	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	15	15%	15%	15%
De acuerdo	48	48%	48%	63%
Totalmente de acuerdo	37	37%	37%	100%
Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia.

Figura 12

Grado de intención de aplicación de aprendizajes nutricionales



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En esta tabla 19 y figura 12 se visualiza que el 48% está de acuerdo y el 37% está totalmente de acuerdo con la aplicación de los aprendizajes nutricionales que sean aplicadas por un nutricionista, lo cual refleja una buena predisposición a transferir el aprendizaje a decisiones posteriores del consumo en el restaurante. Mientras que un 15% permanece neutral respecto a su aplicación.

Pregunta 13: Estaría dispuesto(a) a realizarme evaluaciones nutricionales periódicas para verificar mis avances y reforzar lo aprendido.

Tabla 20

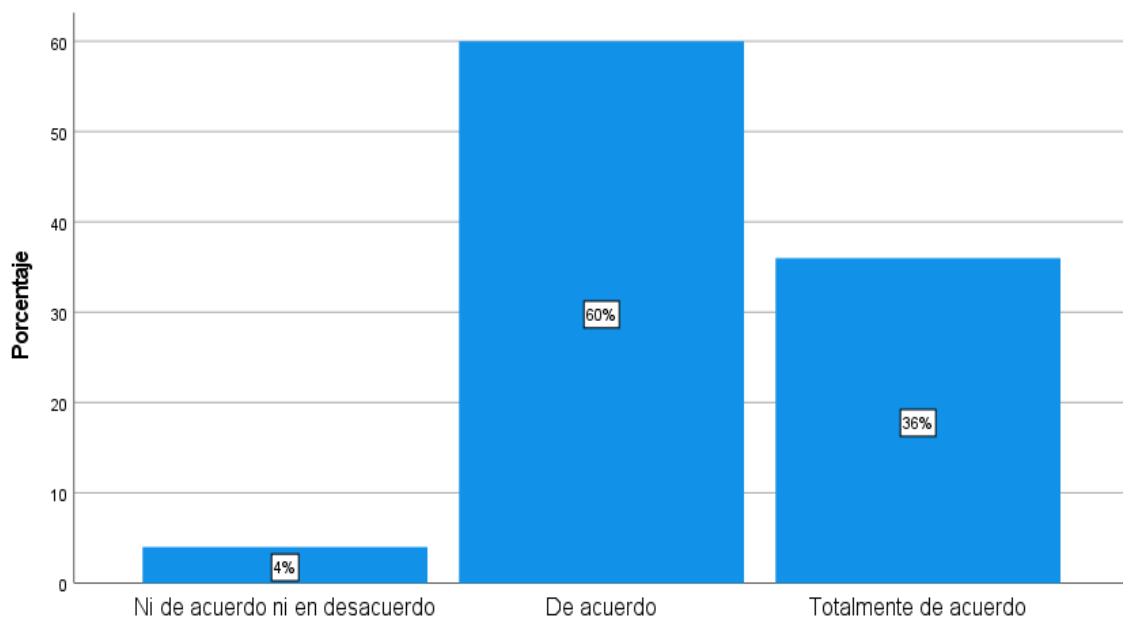
Grado de disposición a mantener y fortalecer el aprendizaje nutricional

Niveles de medición	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4	4%	4%	4%
De acuerdo	60	60%	60%	64%
Totalmente de acuerdo	36	36%	36%	100%
Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia.

Figura 13

Grado de intención de aplicación de aprendizajes nutricionales



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la tabla 20 y figura 13 se observa que la disposición al refuerzo y seguimiento es muy alta, dado que el 60% consideró estar de acuerdo y el 36% consideró estar totalmente de acuerdo. Aunque el 4% se considera neutral, esto sugiere que el público no solo aceptaría consejería puntual, sino también mecanismos de continuidad.

4.1.1.2. Análisis de resultados por dimensión.

Variable 1: Implementación de consejería nutricional

Dimensión 1: Importancia de la consejería nutricional.

Tabla 21

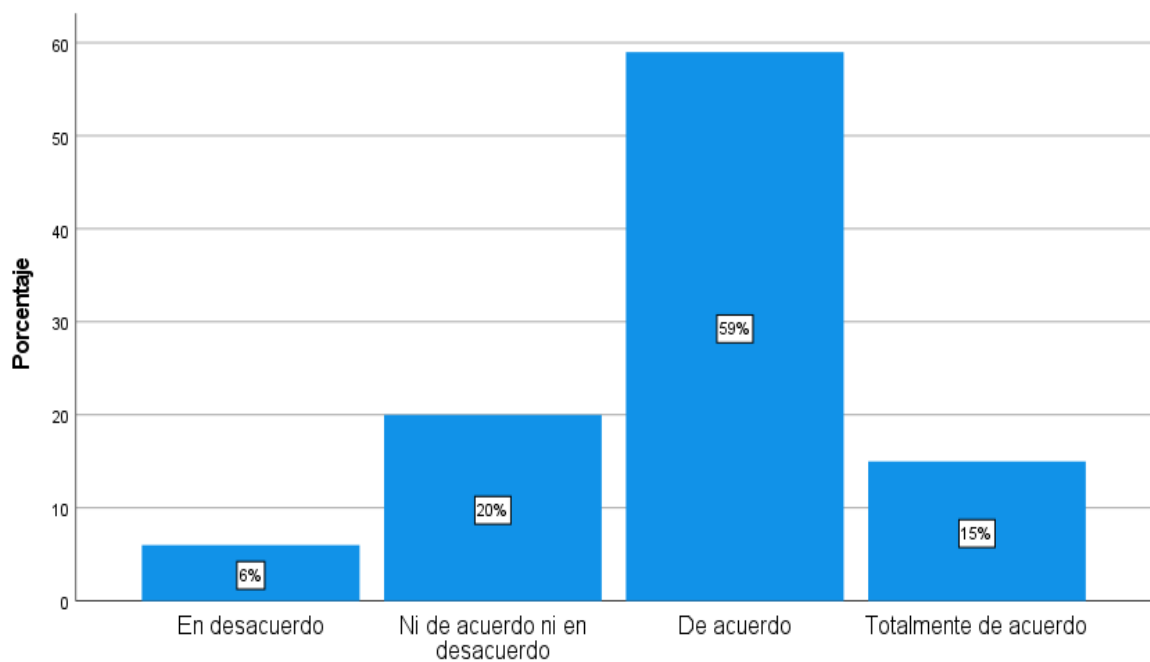
Importancia de la consejería nutricional

Niveles de medición	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
En desacuerdo	6	6%	6%	6%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	20	20%	20%	26%
De acuerdo	59	59%	59%	85%
Totalmente de acuerdo	15	15%	15%	100%
Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia.

Figura 14

Importancia de la consejería nutricional



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la Tabla 21 y la Figura 14 se aprecia que el 59% de los encuestados se encuentra de acuerdo con la importancia de la consejería nutricional, mientras que el 15% está totalmente de acuerdo, lo cual se puede interpretar que existe un alto acuerdo respecto a la importancia de la consejería nutricional. Por otro lado, el 20% se consideran neutrales con la opción ni de acuerdo ni en desacuerdo, y el 6% está en desacuerdo. En conjunto, estos resultados reflejan una valoración favorable predominante respecto a la importancia del servicio.

Dimensión 2: Accesibilidad al servicio de consejería nutricional.

Tabla 22

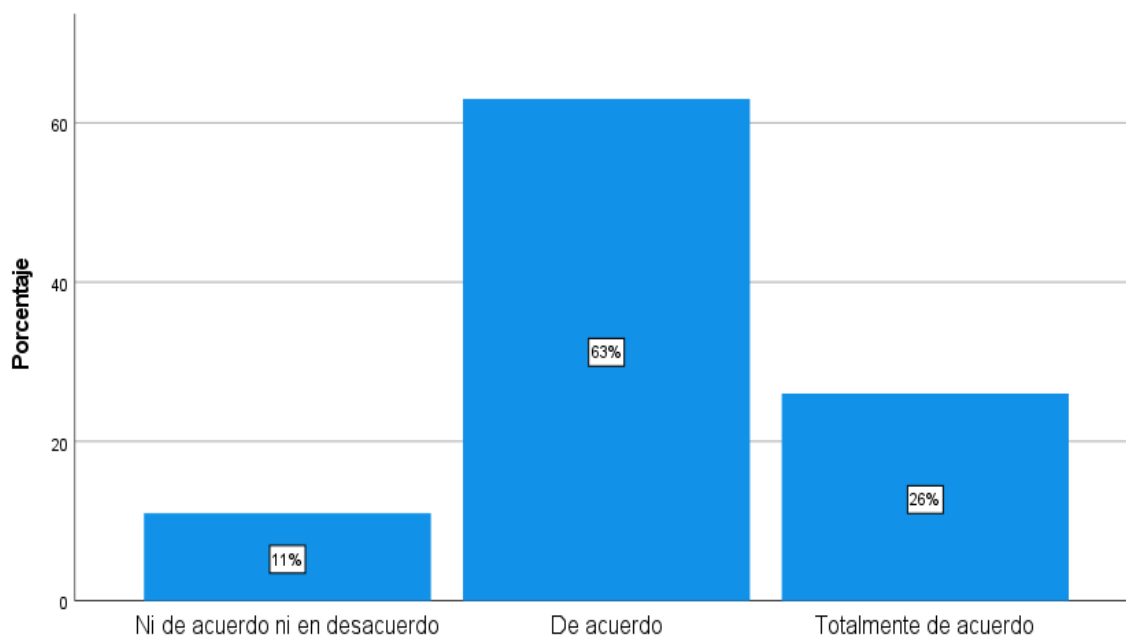
Accesibilidad al servicio de consejería nutricional

Niveles de medición	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	11	11%	11%	11%
De acuerdo	63	63%	63%	74%
Totalmente de acuerdo	26	26%	26%	100%
Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia.

Figura 15

Accesibilidad al servicio de consejería nutricional



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la Tabla 22 y la Figura 15 se observa que la mayoría percibe la accesibilidad al servicio de consejería nutricional, pues se el 63% de los participantes consideran estar de acuerdo, mientras que el 26% considera estar totalmente de acuerdo. Por otro lado, se visualiza que el 11% de los encuestados se mantiene en una posición neutral, habiendo considerado la opción ni de acuerdo ni en desacuerdo.

Dimensión 3: Integración de la consejería nutricional en la experiencia de consumo.

Tabla 23

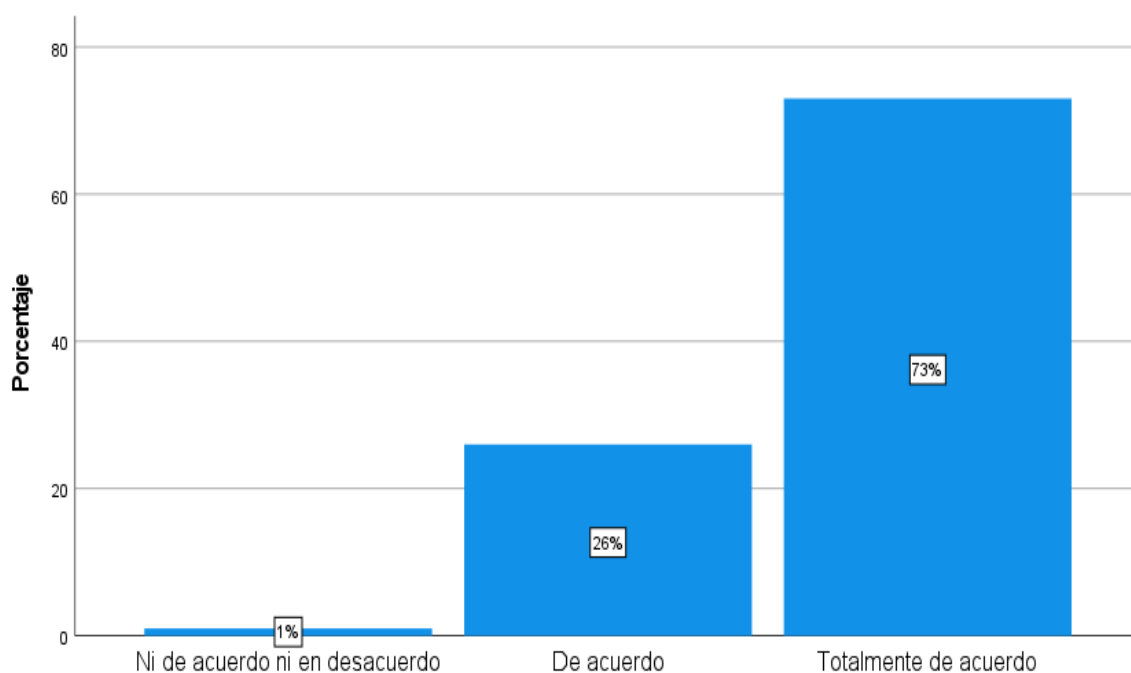
Integración de la consejería nutricional en la experiencia de consumo

Niveles de medición	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	1%	1%	1%
De acuerdo	26	26%	26%	27%
Totalmente de acuerdo	73	73%	73%	100%
Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia.

Figura 16

Integración de la consejería nutricional en la experiencia de consumo



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la Tabla 23 y la Figura 16 se evidencia que el 73% de los encuestados está totalmente de acuerdo con que la consejería nutricional puede integrarse adecuadamente a la experiencia de consumo, mientras que el 26% considera estar de acuerdo con dicha intervención. Mientras que solo el 1% se ubica en la opción ni de acuerdo ni en desacuerdo. Estos resultados reflejan una aceptación ampliamente favorable y sugieren que, para la mayoría, la consejería puede incorporarse en el restaurante sin percibirse como una interrupción, sino como un componente compatible con el consumo habitual.

Dimensión 4: Concientización alimentaria personalizada.

Tabla 24

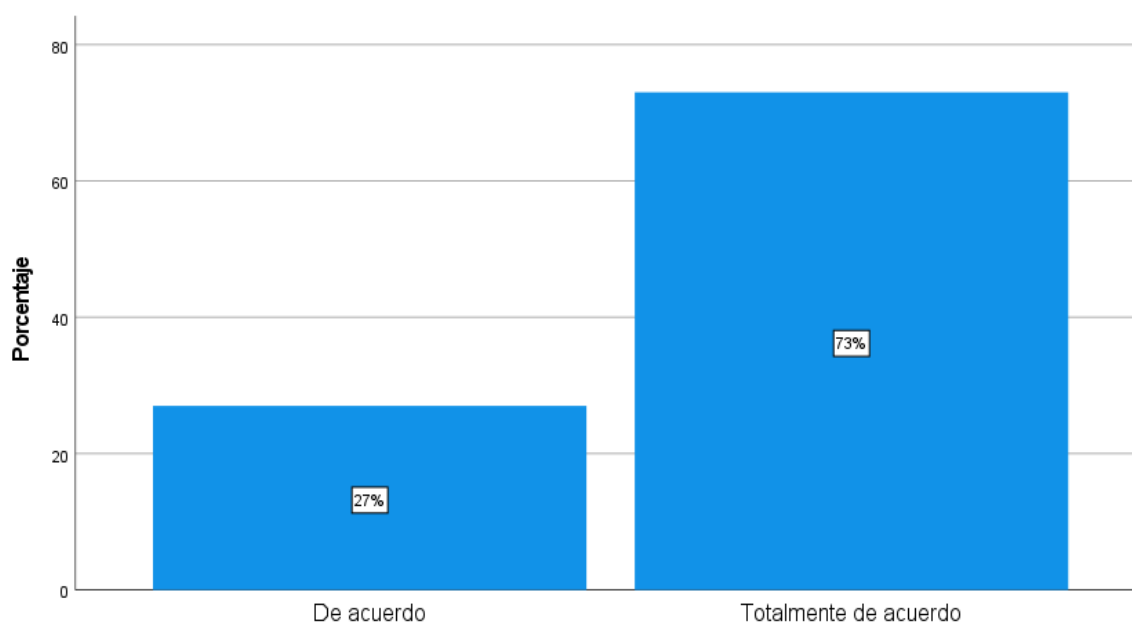
Concientización alimentaria personalizada

Niveles de medición	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
De acuerdo	27	27%	27%	27%
Totalmente de acuerdo	73	73%	73%	100%
Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia.

Figura 17

Concientización alimentaria personalizada.



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la Tabla 24 y la Figura 17 se aprecia que el 73% de los participantes está totalmente de acuerdo con la concientización alimentaria personalizada. Asimismo, se observa que el 27% considera estar de acuerdo, lo cual demuestra que existe un alto grado de acuerdo, lo cual se puede interpretar que los encuestados sí consideran que la consejería nutricional aportaría una mayor toma de conciencia sobre sus necesidades alimentarias y con una comprensión más personal de lo que implica alimentarse de acuerdo con sus requerimientos nutricionales personales.

Dimensión 5: Valoración del consumo responsable de alimentos.

Tabla 25

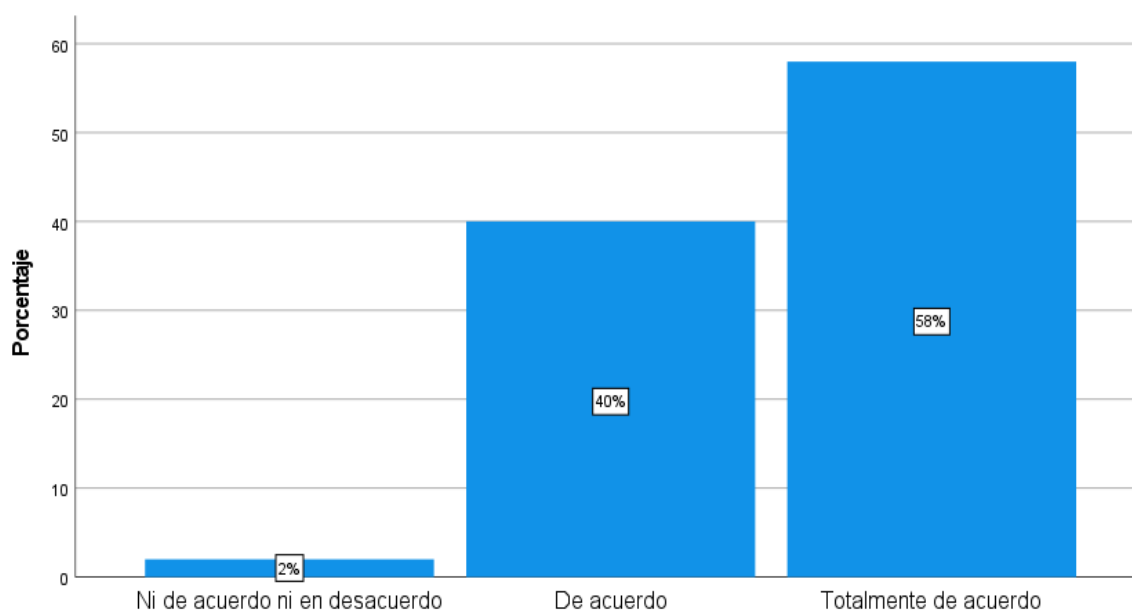
Valoración del consumo responsable de alimentos

Niveles de medición	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	2%	2%	2%
De acuerdo	40	40%	40%	42%
Totalmente de acuerdo	58	58%	58%	100%
Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia.

Figura 18

Valoración del consumo responsable de alimentos.



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la Tabla 25 y la Figura 18 se puede visualizar que existe un porcentaje del 58% que considera estar totalmente de acuerdo con la valoración del consumo responsable de alimentos y el 40% considera estar de acuerdo, lo que sugiere que la mayoría percibe que la consejería nutricional contribuiría a un consumo más responsable e informado para sus hábitos alimenticios. Mientras que también se puede observar que el 2% se mantiene en una posición neutral.

Dimensión 6: Intención de aplicación de aprendizajes nutricionales.

Tabla 26

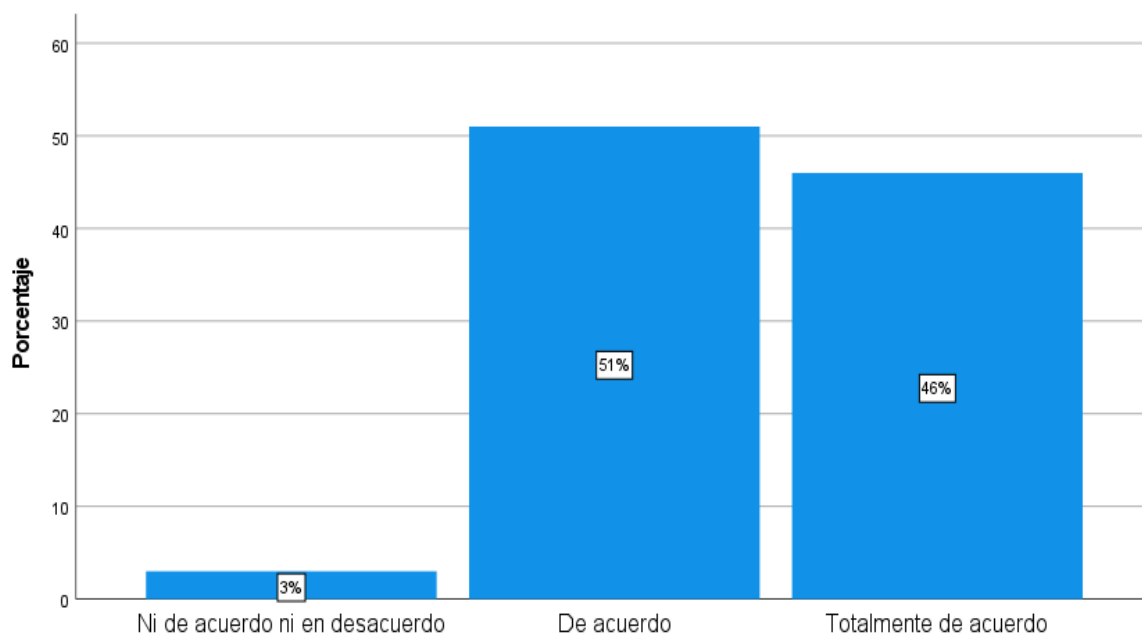
Intención de aplicación de aprendizajes nutricionales

Niveles de medición	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	3%	3%	3%
De acuerdo	51	51%	51%	54%
Totalmente de acuerdo	46	46%	46%	100%
Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia.

Figura 19

Intención de aplicación de aprendizajes nutricionales



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la Tabla 26 y la Figura 19 se observa que existe una predisposición favorable por parte de los encuestados para trasladar lo aprendido a decisiones futuras, pues el 51% de los encuestados considera estar de acuerdo con su intención para aplicar los aprendizajes nutricionales y el 46% de los encuestados considera estar totalmente de acuerdo con dicho aprendizaje. Asimismo, el 3% se ubica en ni de acuerdo ni en desacuerdo, lo que sugiere que una minoría podría requerir mayor acompañamiento o refuerzo para convertir el aprendizaje en una práctica sostenida.

4.1.1.3. Análisis de resultados por variables.

Variable 1: Implementación de consejería nutricional

Tabla 27

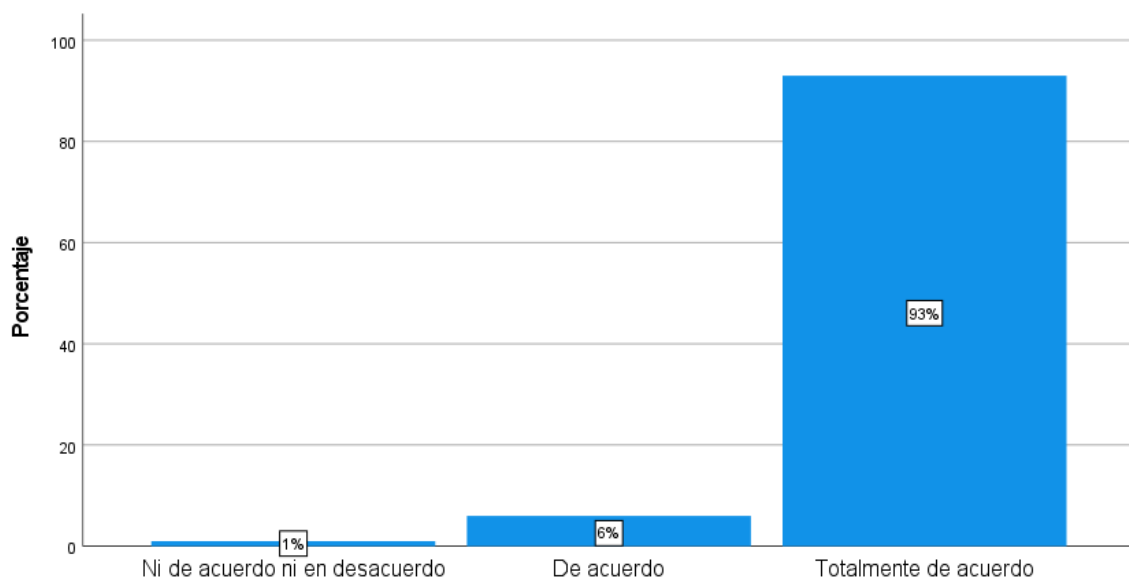
Implementación de la consejería nutricional.

Niveles de medición	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	1%	1%	1%
De acuerdo	6	6%	6%	7%
Totalmente de acuerdo	93	93%	93%	100%
Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia.

Figura 20

Implementación de la consejería nutricional.



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la Tabla 27 y la Figura 20 se observa una tendencia altamente favorable respecto a la implementación del servicio de consejería nutricional. En concreto, el 93% de los encuestados se encuentra totalmente de acuerdo, mientras que el 6% está de acuerdo. Solo el 1% se ubica en una posición neutral. En ese contexto, se puede visualizar que, para la mayoría de los comensales encuestados, la incorporación de consejería nutricional en restaurantes se percibe como una alternativa viable y pertinente dentro de su experiencia de consumo, con una aceptación muy alta y una neutralidad mínima.

Variable 2: Educación nutricional integral.

Tabla 28

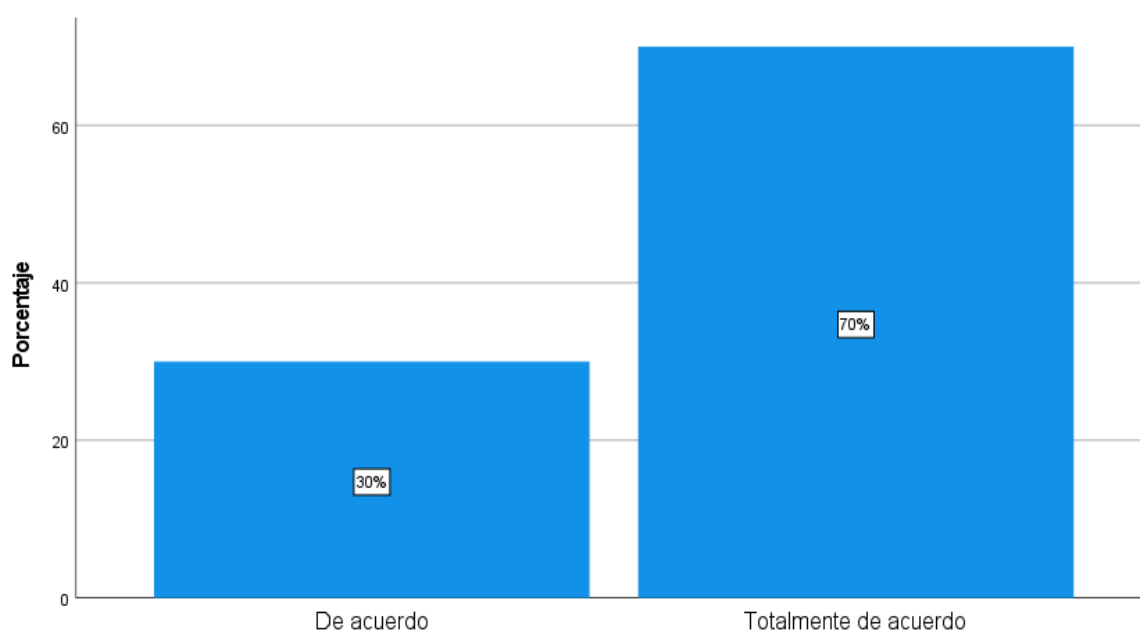
Educación nutricional integral

Niveles de medición	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
De acuerdo	30	30%	30%	30%
Totalmente de acuerdo	70	70%	70%	100%
Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia.

Figura 21

Educación nutricional integral



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la Tabla 28 y la Figura 21 se aprecia también una orientación positiva respecto al fortalecimiento de una educación nutricional integral en comensales, dado que el 70% manifiesta estar totalmente de acuerdo, mientras que el 30% indica estar de acuerdo, por lo que esta variable presenta alta aceptación general, sin presencia de desacuerdo, lo que sugiere que los participantes reconocen la relevancia de contar con componentes que favorezcan aprendizaje, conciencia y aplicación de conocimientos nutricionales en su vida cotidiana.

V. SUSTENTO DEL MERCADO

5.1. Alcance esperado del mercado

La presente investigación plantea como propuesta la implementación de un servicio de consejería nutricional presencial como valor agregado que puede ser incorporado por restaurantes del distrito de San Isidro, con la finalidad de fomentar la educación nutricional integral en jóvenes desde los 25 años hasta adultos de 59 años durante el año 2026. Por lo que el alcance esperado es principalmente local debido a que la propuesta se diseña para un contexto territorial específico y su adopción depende de restaurantes que decidan integrar el servicio dentro de su operación regular. Bajo este enfoque, se esperan resultados aplicables a la implementación, tales como: la definición del flujo de atención, la determinación de tiempos de atención y cupos por horario, la identificación de condiciones mínimas del espacio de atención para resguardar la privacidad, el establecimiento de lineamientos operativos y roles del personal involucrado, así como la estandarización de criterios básicos para la personalización de porciones de los platos de comida, concretando la coherencia con la orientación brindada. En una proyección de largo plazo, el modelo podría adaptarse para su incorporación en otros restaurantes del mismo distrito y, posteriormente, extenderse a otros distritos de Lima Metropolitana con características similares, manteniendo el enfoque presencial integrado al momento de decisión alimentaria.

5.2. Descripción del mercado objetivo real o potencial del producto o servicio de forma de comercialización innovadora

La descripción del mercado objetivo de esta propuesta se centra en identificar las características del sector y del grupo de restaurantes que, de manera potencial, podrían incorporar el servicio de consejería nutricional como un valor agregado dentro de su operación habitual. Para ello, se describen dos aspectos: contexto de mercado y clientes potenciales.

Tabla 29

Contexto de mercado

Elemento	Descripción
Competidores	<ul style="list-style-type: none"> - Consultorios o servicios presenciales de nutrición brindados en establecimientos de salud como Clínica Internacional y la Clínica Ricardo Palma. - Alternativas digitales de seguimiento y apoyo alimentario como Fitia. - Manzana Verde: Ofrece <i>delivery</i> de planes de comida saludable con asesoría nutricional.
Proveedores	<ul style="list-style-type: none"> - Profesionales de la nutrición habilitados. - Software de sistematización MenuCalc para la categorización de los alimentos y AgendaPro para la gestión y sistematización de citas.
Canales de venta	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Business to business</i> (B2B): En esta fase el canal es mixto, pues se utilizarán canales digitales como WhatsApp Business y correo electrónico para las comunicaciones, envío de <i>brochure</i> y reuniones virtuales a través de Microsoft <i>Teams</i> para la presentación de la propuesta y coordinación de acuerdos con la administración del restaurante. Asimismo, se realizará un contacto directo con la administración o propietario del restaurante y visitas al mismo para verificar las condiciones operativas y coordinar un piloto. - <i>Business-to-Business-to-Consumer</i> (B2B2C): Una vez implementado el piloto, el canal de venta del servicio de consejería nutricional al comensal es de manera presencial en el punto de consumo, accediendo a este servicio mediante código QR brindado por el personal para realizar la reserva por horario vía AgendaPro, previo a su consumo en el restaurante.
Estrategias de publicidad	<p>Publicidad con base en el consumidor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - B2B: Comunicación dirigida a decisores destacando beneficios que valoran la diferenciación del servicio, orden operativo por reservas, mejora de experiencia del cliente. La publicidad será principalmente presencial y, de manera complementaria, digital segmentada para captar interesados y agendar presentación. - B2C: Difusión en redes sociales del restaurante como Facebook, Instagram y TikTok, y mediante afiches y volantes difundidos en el punto del consumo y alrededores.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: De acuerdo con la Tabla 29, el contexto de mercado evidencia que la propuesta compite principalmente con alternativas que ya brindan orientación nutricional, pero que no se integran al momento de decisión alimentaria dentro del restaurante. En cambio, los competidores identificados incluyen servicios presenciales de nutrición ofrecidos en establecimientos de salud, como la Clínica Internacional y la Clínica Ricardo Palma, así como alternativas digitales de seguimiento alimentario como Fitia y servicios orientados a alimentación saludable con apoyo nutricional como Manzana Verde. En cuanto a proveedores, la viabilidad operativa del servicio se sostiene en la disponibilidad de profesionales de nutrición habilitados y en herramientas que permiten estandarizar y ordenar la implementación: MenuCalc para la sistematización y categorización de alimentos, y AgendaPro para la gestión de citas y reservas por horario. Respecto a los canales de venta, la tabla muestra un enfoque mixto y escalonado. Primero, un canal B2B que combina medios digitales como WhatsApp Business, correo y reuniones virtuales por Microsoft *Teams* para presentación y coordinación, fortaleciéndose con contacto presencial mediante visitas y verificación de las condiciones operativas para llevar a cabo el servicio de modo piloto. Adicionalmente, se aprecia el canal B2B2C en el que el comensal accede al servicio de manera presencial en el punto de consumo, utilizando códigos QR para reservar por horario vía AgendaPro antes de ordenar. Finalmente, la estrategia de publicidad se alinea a una publicidad con base en el consumidor al diferenciar mensajes y medios según audiencia. Por lo que, para B2B, se considera comunicación dirigida a los agentes decisores, pudiendo ser administradores o propietarios de los restaurantes, resaltando beneficios relevantes como diferenciación del servicio, orden por reservas y mejora de experiencia, reforzada con publicidad digital segmentada para captar interesados. Mientras que, para B2C, se aplicaría la difusión en redes sociales del restaurante (Facebook, Instagram y TikTok), además de afiches y volantes en el punto de consumo y alrededores, lo que facilita la adopción del servicio en el momento real de elección alimentaria.

Tabla 30

Clientes potenciales

Elemento	Descripción
Industria	Servicios de alimentación.
Tipo de empresa	Micro y pequeñas empresas.
Ingresos por ventas	Aproximadamente entre S/ 15,000.00 y S/ 20,000.00 mensuales.
Cantidad de trabajadores	Restaurantes con un equipo operativo de seis a doce trabajadores por turno (cocina, apoyo de cocina, atención en sala y caja).
Ubicación de la empresa y sedes	Restaurantes ubicados en el distrito de San Isidro, pudiendo ser sedes únicas o formar parte de una pequeña franquicia.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: De acuerdo con la Tabla 30, el mercado objetivo empresarial se compone de restaurantes con operación estable y capacidad de incorporar un valor agregado sin desordenar su servicio principal que es el servicio de menú y consumo en sala y *delivery*. Adicional a ello, la cantidad estimada de seis a doce trabajadores por turno resulta relevante porque permite sostener simultáneamente la atención habitual del restaurante y la coordinación del flujo asociado a la consejería, lo cual es esencial para la viabilidad de la propuesta y su estimación de costos. Asimismo, al ubicarse en el distrito de San Isidro, estos establecimientos operan en un entorno de alta demanda en horarios de almuerzo y cena, donde el consumo fuera del hogar es frecuente, por ello, la integración de una consejería breve y estructurada puede convertirse en un punto diferenciador del servicio y en una alternativa replicable en restaurantes con características similares.

5.3. Descripción de la propuesta de innovación o del modelo de negocio

5.3.1. Diagnóstico situacional

El análisis FODA permite realizar un diagnóstico situacional del rubro de restaurantes del distrito de San Isidro, el cual se visualiza en la Tabla 31.

Tabla 31

Análisis FODA del rubro de restaurantes en San Isidro

Análisis	Descriptor
Fortalezas	<ul style="list-style-type: none"> - Demanda constante de consumo fuera del hogar por la concentración de actividad laboral y el flujo diario de personas en el distrito. - Conectividad y accesibilidad del distrito, lo que facilita el desplazamiento y la afluencia de comensales durante la semana. - Diversidad de la oferta gastronómica que incluye alternativas de consumo orientadas de acuerdo con las necesidades del día a día. - Perfil de cliente exigente en cuanto a calidad y servicio, lo que genera oportunidades de fidelización en cuanto el comensal percibe consistencia en calidad, porciones y precios.
Oportunidades	<ul style="list-style-type: none"> - Mayor interés por las propuestas asociadas a bienestar y alimentación saludable, especialmente en población adulta laboralmente activa. - Creciente interés del consumidor por acceder a información sobre ingredientes, porciones y calidad de la comida al consumir fuera del hogar. - Incorporación de herramientas digitales para agilizar atención y optimizar la interacción con el comensal. - Diferenciación por calidad percibida y propuesta de valor, más allá del precio.
Debilidades	<ul style="list-style-type: none"> - Información limitada para el comensal al momento de elegir su plato, pues su elección suele ser en base a la disponibilidad de los platos, su preferencia, costumbre o rapidez sin considerar sus requerimientos individuales. - Escasa orientación personalizada en el punto de consumo. - Variabilidad en porciones y combinaciones ofrecidas, lo que reduce consistencia y dificulta mantener elecciones alineadas a objetivos personales. - Comunicación del valor "bienestar" centrada en lo comercial.
Amenazas	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia intensa y cambios frecuentes en preferencias del consumidor, lo que exige innovación continua. - Incrementos de costos de insumos y servicios, lo cual impactan en precios y pueden afectar la percepción de valor. - Fiscalización y cambios normativos que pueden exigir ajustes operativos con costos adicionales. - Riesgo reputacional por experiencias negativas difundidas en redes y plataformas digitales.

Fuente: Elaboración propia.

5.3.2. Propuesta de valor

La propuesta de valor de este proyecto consiste en ofrecer a los restaurantes del distrito de San Isidro el servicio de consejería nutricional presencial como valor agregado, integrado a la experiencia de consumo, mediante el cual el comensal recibe una orientación breve y personalizada antes de realizar su pedido, enfocada en porciones y elección de platos según sus requerimientos nutricionales. Con ello, se atiende el problema de que, al comer fuera del hogar, muchas decisiones alimentarias se toman con información limitada y sin una guía profesional inmediata dentro del restaurante, lo que dificulta que el comensal elija opciones acordes con sus objetivos alimentarios. En ese sentido, la propuesta satisface la necesidad de contar con un servicio accesible y práctico en el propio punto de consumo, y al mismo tiempo permite al restaurante diferenciar su oferta y reforzar la experiencia del cliente mediante un flujo operativo organizado por cupos y horarios.

5.3.3. Fuentes de ingresos

Los restaurantes estarán dispuestos a pagar por esta propuesta porque incorpora un valor agregado implementable (consejería nutricional presencial, flujo de atención, lineamientos, soporte de herramientas y publicidad estratégica) que mejora la experiencia del comensal y diferencia el servicio sin alterar la operación, ya que se organiza por horarios y se integra al proceso de pedido. Actualmente, los establecimientos destinan recursos a elementos que fortalecen su oferta y operación (mejoras del servicio, estandarización interna, herramientas digitales de gestión y acciones comerciales) y, desde el lado del usuario, muchas personas pagan por orientación nutricional fuera del restaurante mediante consultorios o alternativas digitales de seguimiento, lo que evidencia demanda por este tipo de apoyo. En la práctica, los pagos se realizan mediante contratación de servicios por periodos o inmediatos de tratarse de la implementación de

software, mientras que los comensales pagan la orientación nutricional de manera independiente, ya sea por cada consulta o mediante una suscripción, dependiendo del canal mediante el cual adquiera el servicio. En esta propuesta se plantea que el restaurante realice un pago directo por la implementación, que incluiría el diseño del servicio, capacitación del personal, la puesta en marcha y publicidad, y que luego recupere ese costo incorporándolo en el precio de sus platos, de modo que el comensal acceda a la consejería como parte de la experiencia de consumo, sin una transacción adicional.

5.3.4. Canales de distribución

En la fase B2B, los administradores o propietarios de restaurantes responden mejor a un contacto directo mediante visitas, complementado con canales digitales para coordinación y seguimiento, como WhatsApp Business, correo y reuniones virtuales por Microsoft *Teams* o Zoom. En la fase B2B2C, el comensal será contactado mediante un canal presencial con afiches, volantes con código QR y comunicación del personal en el punto de consumo y, adicionalmente, mediante canales digitales a través de las redes sociales del restaurante (Facebook, Instagram y TikTok), donde se difunde el servicio y se facilita el enlace de reserva. Para concretar la adopción del servicio por el restaurante, el canal que funciona mejor es el contacto directo para acordar reuniones presenciales o virtuales porque permite explicar la propuesta, resolver objeciones operativas y coordinar el piloto con claridad. Por otro lado, para activar el uso del comensal, el canal más efectivo es la comunicación en el local, porque ocurre en el momento real de decisión alimentaria, reforzada por recordación digital en redes sociales. Sin perjuicio de ello, el canal de menor costo es el digital, ya que reduce gastos logísticos del contacto y permite difusión mediante redes sociales, correo y mensajería, además de reuniones virtuales, mientras que en la fase B2C, la señalización con código QR también es económica por su bajo costo y su alcance directo dentro del restaurante.

5.3.5. Estrategia de penetración en el mercado

La estrategia de penetración se enfocará en asegurar la adopción y el uso efectivo del servicio en el punto de consumo, considerando que el costo de la consejería nutricional estará incorporado en el precio de los platos. Para ello, se aplicará un incentivo por asistencia efectiva, otorgando descuentos únicamente cuando el comensal complete la consejería y realice el consumo en el restaurante, reduciendo así el riesgo de reservas no concretadas. Asimismo, se implementarán paquetes corporativos dirigidos a empresas cercanas, disponiendo de mayores facilidades de cupos por horario para sus trabajadores, para acelerar la captación en un entorno con alta concentración laboral, y se activará un esquema de referidos “trae a un compañero”, donde el beneficio se otorga solo si ambos asisten y consumen, permitiendo así alcanzar a un mayor público. También se aplicará publicidad con base en el consumidor, combinando comunicación en el punto de venta mediante orientación del personal, la colocación de afiches y volantes con código QR, y difusión digital en redes sociales del restaurante (Facebook, Instagram y TikTok). Además, se reforzará la captación mediante un programa de fidelización por puntos que incentive tanto la recurrencia como la difusión en redes sociales de los comensales como *stories* etiquetando al restaurante. Dicho programa será sistematizado por el personal del restaurante al momento del pago, registrando al comensal en una base de datos con información mínima necesaria (nombre, celular, DNI y correo electrónico), previamente consentido por el comensal, de modo que cada consumo acumule puntos y, a su vez, la información pueda enlazarse con AgendaPro cuando el comensal reserve o asista a la consejería. Con este enlace, se otorgarán puntos por asistencia efectiva a la consejería, el cual será validada por la cita atendida, y por difusión en redes sociales, siendo verificada por el personal del restaurante, lo que permite incentivar a quienes aún no usan la consejería sin depender exclusivamente de descuentos. En ese contexto, corresponde indicar que no se venderá mediante intermediarios, ya que el servicio requiere coordinación directa con la operación del restaurante. Sin embargo, se contará con socios estratégicos

como restaurantes participantes y empresas del entorno para paquetes corporativos, que faciliten la captación y la continuidad del servicio, fortaleciendo su penetración en el mercado de manera gradual y controlada.

5.3.6. Actividades productivas propias y externas

Actividades propias. Para entregar la propuesta de valor, se desarrollarán actividades ligadas a la operación regular del restaurante y del servicio: definición e implementación del flujo de atención, habilitación de un espacio privado para la atención, coordinación de roles entre sala, caja, cocina y aplicación de protocolos. Asimismo, se ejecutará la capacitación del personal para orientar al comensal respecto a los pasos del servicio y asegurar una comunicación adecuada, además de la estandarización interna necesaria para que el personal de cocina pueda ejecutar los ajustes de porciones según la consejería nutricional recibida por el comensal. En este esquema, el nutricionista forma parte permanente de la implementación, manteniendo disponibilidad continua en el restaurante según el horario de operación definido, por lo que se considera dentro del costo de implementación del servicio, garantizando continuidad, control de calidad y consistencia en la atención. Para la relación con el cliente, se operará el programa de fidelización al momento de pagar, se aplicarán encuestas breves de satisfacción y se realizará seguimiento interno de cupos, tiempos y coordinación operativa para introducir mejoras.

Actividades externas. Para operar este procedimiento con orden, se utilizarán herramientas especializadas como AgendaPro para la gestión de reservas por horario y MenuCalc para la sistematización y categorización del menú. Adicionalmente, se contratarán servicios externos de diseño e impresión de materiales y, de manera específica, un tercero encargado de centralizar la publicidad de la propuesta y de los restaurantes participantes como un *community manager* o una agencia de publicidad, con el fin de mantener una comunicación consistente, generar contenido y apoyar campañas digitales que incrementen el alcance y la captación, tanto hacia decisores (B2B) como hacia comensales (B2C).

5.3.7. Alianzas

Las alianzas estratégicas principales que apoyan las actividades clave para operar, vender y sostener la propuesta son los restaurantes del distrito de San Isidro, quienes adoptan la propuesta y habilitan las condiciones operativas para integrar la consejería nutricional en su flujo de atención; los proveedores tecnológicos, como AgendaPro para la gestión de reservas por horarios y MenuCalc para la sistematización del menú y la categorización de preparaciones e insumos; y las empresas e instituciones del entorno con las que se establecerían convenios corporativos a fin de asegurar cupos programados para trabajadores y promover la adopción del servicio en población laboralmente activa. Estas alianzas permiten articular la captación (B2B), la operación del servicio y el progreso del modelo sin depender únicamente de la demanda espontánea del comensal.

VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

6.1.1. *Conclusión general*

Se concluye que sí es viable la propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la educación nutricional integral en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026, porque se ha podido evidenciar que la aceptación de la implementación de este tipo servicio es predominantemente positiva en la muestra estudiada, con un nivel del 93% de aceptación, además de considerar que el aprendizaje brindado durante dicho servicio podrán aplicarlo en sus hábitos diarios, concretándose en una educación nutricional enfocada de manera integral en su rutina diaria. Es así como estos resultados demuestran que la propuesta no se percibe como una idea lejana o difícil de aplicar, sino como una alternativa atractiva que los comensales consideran pertinente para integrarse a la experiencia durante su consumo en restaurantes, especialmente al tenerse en cuenta que la propuesta plantea ser aplicada en un ámbito fuera del hogar, donde toman sus decisiones alimentarias constantemente.

6.1.2. *Conclusiones específicas*

Conclusión específica 1

Se concluye que sí es viable la propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la concientización alimentaria personalizada en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026, dado que la consejería nutricional ha sido considerada como un factor determinante que favorecería su concientización alimentaria personalizada en los comensales dentro de sus hábitos diarios, pues el 99% de los encuestados consideran que recibir orientación nutricional les ayudaría a reconocer mejor sus necesidades alimentarias y cómo ese conocimiento lo aplicaría en su vida cotidiana, lo cual resulta fundamental para la concientización alimentaria personal como base para la adaptación a un estilo de vida saludable consciente.

Conclusión específica 2

Se concluye que sí es viable la propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la valoración del consumo responsable de alimentos en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026 porque los resultados han demostrado que el 98% de los comensales asocian la aplicación de la consejería nutricional como un complemento que contribuye a valorar la necesidad de consumir los tipos de alimentos más adecuados a sus requerimientos nutricionales al momento de tomar decisiones sobre sus hábitos alimenticios, considerando mejor lo que necesita para una buena salud y elegirlo en base a ello, priorizando así sus requerimientos nutricionales en lugar de solo gustos o costumbres.

Conclusión específica 3

Se concluye que sí es viable la propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la aplicación de aprendizajes nutricionales en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026 porque de acuerdo a la muestra, el 97% está dispuesto a aplicar los aprendizajes nutricionales recibidos por la consejería nutricional en decisiones posteriores, lo cual demuestra que los comensales están interesados en desarrollar un cambio de hábitos alimenticios en su vida diaria de la mano de un acompañamiento profesional, lo que contribuye a facilitar la aplicación de lo aprendido en cada contexto que implique tomar decisiones sobre su nutrición, lo cual consolida la concientización y valoración de la nutrición personalizada, reforzando así la viabilidad de la propuesta de investigación como alternativa de solución.

6.2. Recomendaciones

6.2.1. Recomendación general

Se recomienda que los restaurantes del distrito de San Isidro implementen la consejería nutricional con un procedimiento operativo claro y estandarizado, cuidando que la consejería se realice antes del pedido y con un sistema de cupos por horario, de modo que sea parte natural de la experiencia del restaurante y no como un servicio apartado del

consumo en el restaurante. Asimismo, es necesario que para la implementación de la consejería nutricional, se incluya un espacio de atención que brinde privacidad, un registro mínimo para trazabilidad y que permita una coordinación efectiva con el personal del restaurante, a fin de que la orientación pueda ser concretizada al momento del consumo, para que los platos estén compuestos con la cantidad y tipo de alimento de acuerdo a sus requerimientos nutricionales, considerando la alta aceptación evidenciada en la muestra.

6.2.2. Recomendaciones específicas

Recomendación específica 1

Se recomienda que el servicio refuerce el componente de concientización personalizada mediante una orientación breve que ayude al comensal a identificar necesidades y objetivos de manera sencilla, siendo este facilitado con un lenguaje práctico y ejemplos alcanzables con el menú real del restaurante, contribuyendo a la comprensión de una nutrición saludable sin restricciones alimentarias rigurosas.

Recomendación específica 2

Se recomienda que los restaurantes que adopten la propuesta contribuyan a la valoración del consumo responsable por el comensal mediante accesos o facilidades reflejados en el servicio del personal en el proceso de pedido, el cual estará preparado para respetar y ejecutar dichas indicaciones sin generar fricciones, permitiéndole al comensal adecuar la composición de su plato, pudiendo verificar que esté alineado a su plan nutricional. De este modo, el comensal no solo valora el consumo responsable como idea, sino que entenderá que cuenta con facilidades para practicarlo al momento de decidir qué y cuánto consumir en el restaurante.

Recomendación específica 3

Se recomienda fortalecer las medidas de seguimiento nutricional mediante la expansión de alianzas estratégicas que permitan la continuidad del acompañamiento

Propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la educación nutricional integral en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026



nutricional y faciliten que los comensales mantengan la aplicación de aprendizajes en el tiempo. Para ello, además del seguimiento interno del restaurante, se sugiere establecer convenios con empresas cercanas que permitan programar controles periódicos para trabajadores, así como alianzas con servicios o plataformas de apoyo que aseguren trazabilidad de citas, asistencia y progresos.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araya Fallas, P. (2022). Educación alimentaria y nutricional: Manual del proceso educativo. Universidad de Costa Rica. https://www.researchgate.net/publication/362642658_EDUCACION_ALIMENTARIA_Y_NUTRICIONAL_MANUAL_DEL_PROCESO_EDUCATIVO
- Castro Maldonado, J. J., Gómez Macho, L. K., & Camargo Casallas, E. (2023). La investigación aplicada y el desarrollo experimental en el fortalecimiento de las competencias de la sociedad del siglo XXI. *Tecnura*, 27(75), 140–174. <https://doi.org/10.14483/22487638.19171>
- Daga, R., Gomez-Rutti, Y., & Palomino Quispe, L. (2024). Distribución de nutricionistas en el sistema de salud peruano: un panorama por niveles de atención. *Revista chilena de nutrición*, 51(1), 15–22. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182024000100015>
- De Luca, A. (2024). Requerimientos nutricionales del adolescente. *EMC - Pediatría*, 59(4), 1–10. [https://doi.org/10.1016/S1245-1789\(24\)49741-2](https://doi.org/10.1016/S1245-1789(24)49741-2)
- Decreto Supremo N° 003-2024-MIDAGRI, Decreto Supremo que aprueba el Reglamento de la Ley N° 31315, Ley de Seguridad Alimentaria y Nutricional, Diario Oficial El Peruano (2024). <https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/2264983-2>
- Decreto Supremo N° 008-2015-MINAGRI, Decreto Supremo que aprueba el “Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2015-2021”, Diario Oficial El Peruano (2015). <https://elperuano.pe/NormasElperuano/2015/06/20/1253789-1.html>
- Decreto Supremo N° 026-2020-SA, Decreto Supremo que aprueba la Política Nacional Multisectorial de Salud al 2030 “Perú, País Saludable”, Diario Oficial El Peruano (2020). <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/1113419-026-2020-sa>
- Dipaz Vasquez, F. (2023). Calidad de la consejería nutricional y adherencia al tratamiento de la anemia en niños de un centro de salud ubicado en la Molina, 2022 [Tesis de

<https://hdl.handle.net/20.500.13053/8452>

Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Sur. (2023). Manual de Registro y Codificación de actividades en la Atención de Materno Perinatal 2023.

<https://www.gob.pe/institucion/dirislimasur/informes-publicaciones/4110263-manual-de-registro-y-codificacion-de-actividades-en-la-atencion-de-materno-perinatal-2023>

European Union Food Policy Coalition. (2021). Entornos alimentarios y Política alimentaria de la UE. https://foodpolicycoalition.eu/wp-content/uploads/2022/09/Discovering-the-role-of-food-environments_ES_reducido.pdf

Falbe, J., Musicus, A. A., Sigala, D. M., Roberto, C. A., Solar, S. E., Lemmon, B., Sorscher, S., Nara, D., & Hall, M. G. (2023). Online RCT of Icon Added-Sugar Warning Labels for Restaurant Menus. *American Journal of Preventive Medicine*, 65(1), 101–111. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2023.02.007>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia México [UNICEF]. (2022). El entorno alimentario escolar. <https://www.unicef.org/mexico/informes/el-entorno-alimentario-escolar>

Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2022). Educación alimentaria y nutricional en las escuelas. FAO. <https://doi.org/10.4060/cb2064es>

Food and Agriculture Organization of the United Nations. (s/f). Alimentación y nutrición escolar. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Recuperado <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/en/>

Gomez Avellaneda, G., & Alvarado-Chavez, B. (2024). Indicadores antropométricos y enfermedades crónicas no transmisibles en pacientes de un hospital público de Perú. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 44(4). <https://doi.org/10.12873/444gomez>

Gómez-Guizado, G., Chávez-Ochoa, H., Solís-Sánchez, G., Rosales-Pimentel, R. S., Luján-Del Castillo, C., De la Cruz-Egoavil, L., & Maldonado-Carrasco, R. (2023). Prevalencia y factores asociados a la revisión del etiquetado nutricional por adultos

- en el Perú. *Anales de la Facultad de Medicina*, 84(1), 45–54.
<https://doi.org/10.15381/anales.v84i1.23505>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). Metodología de la Investigación. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática – INEI. (2025). Encuesta Nacional de Hogares (ENAHOG) 2023. <https://www.datosabiertos.gob.pe/dataset/encuesta-nacional-de-hogares-enahog-2023-instituto-nacional-de-estad%C3%ADstica-e-inform%C3%A1tica-%E2%80%93>
- López Ruiz, D. C., Rojas Jaimes, J., & Castañeda Pelaez, L. M. (2023). Hábitos Alimentarios Durante la Emergencia Sanitaria por la Pandemia COVID-19 en Adultos en Lima, Perú. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 43(3).
<https://doi.org/10.12873/434lopez>
- Ministerio de la Producción. (2025). Desempeño e importancia del Sector Restaurantes y afines en la economía nacional 2019-2024. <https://www.producesempresarial.pe/desempeno-e-importancia-del-sector-restaurantes-y-afines-en-la-economia-nacional-2019-2024/>
- Ministerio de Salud. (2025). Programa Presupuestal 0018: Enfermedades No Transmisibles – 2025-I Reporte de seguimiento al I Trimestre 2025. https://www.minsa.gob.pe/presupuestales/doc2025/reporte-seguimiento/Reporte_PP_0018_2025_I.pdf
- Muñoz-Galeano, M. E., & López-Restrepo, S. (2024). Caracterización del entorno alimentario de una universidad en Medellín, Colombia: retos para la promoción de una alimentación saludable. *Revista chilena de nutrición*, 51(1), 76–85.
<https://doi.org/10.4067/s0717-75182024000100076>
- Nava González, E. J., Negrete López, N. L., Chavero Torres, M. S., Gutiérrez López, M., Medellín Guerrero, A. B., & González Guevara, E. (2025). Caracterización del

- entorno alimentario en una Facultad de Nutrición de una Universidad Pública: estudio observacional. *RESPYN Revista Salud Pública y Nutrición*, 24(3), 45–55. <https://doi.org/10.29105/respyn24.3-891>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (s/f). Coronavirus. Organización Mundial de la Salud [OMS]. Recuperado https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- Organización Panamericana de la Salud. (2021a). Construir la salud a lo largo del curso de vida. Conceptos, implicaciones y aplicación en la salud pública. En OPS (pp. 1–186). OPS. <https://iris.paho.org/items/ba8d197d-f957-4249-bfb8-40e60818237e>
- Organización Panamericana de la Salud. (2021b). COVID-19 y comorbilidades en las Américas: Herramienta práctica para estimar la población con mayor riesgo y riesgo alto de COVID-19 grave debido a afecciones de salud subyacentes en las Américas. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/53253>
- Panduro Vásquez, G. N., Dextre, M. L., Antezana Alzamora, S., Silva Robledo, J., & Aguirre Sosa, J. (2024). Efecto de una intervención de educación alimentaria en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 sobre su conocimiento de las porciones de alimentos. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 44(4). <https://doi.org/10.12873/444aguirre>
- Pelatelli, L., Galletti, A., Minassian, V. A., Dupraz, M. S., & Gómez, A. N. (2025). Entornos alimentarios en un barrio popular al sur de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires: un estudio desde la epidemiología local comunitaria. *Salud Problema*, 37. <https://saludproblemaojs.xoc.uam.mx/index.php/saludproblema/article/download/778/769/>
- Resolución Ministerial N° 429-2024-MINSA. Por la cual se modifica la NTS N° 213-MINSA/DGIESP-2024, Norma Técnica de Salud: Prevención y control de la anemia por deficiencia de hierro en el niño y la niña, adolescentes, mujeres en edad fértil, gestantes y puérperas, *Diario Oficial El Peruano* (2024). <https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/2299099-1>

Resolución Ministerial N° 764-2022/MINSA. Por la cual se aprueba el Documento Técnico:

Abordaje Nutricional para la Prevención y Control del Sobrepeso y la Obesidad Tipo I de la Persona Joven, Adulta y Adulta Mayor, Diario Oficial El Peruano (2022).
<https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/2109189-1>

Resolución Ministerial N° 812-2023/MINSA. Por la cual se aprueba el Documento Técnico:

Consulta nutricional para el control de la Diabetes Mellitus Tipo I en niños, adolescentes y adultos, Diario Oficial El Peruan (2023).
<https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/2209359-1>

Resolución Viciministerial N° 054-2021-MINEDU. Por la cual se aprueba la Norma Técnica

denominada “Criterios de Diseño para Ambientes de Servicios de Alimentación en los Locales Educativos de la Educación Básica”, Diario Oficial El Peruano (2021).
<https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/1931261-1>

Santillán-Espinoza, E. B., Pérez-Rojas, J. L., & Guanga-Casco, E. R. (2024). Educación nutricional para el fortalecimiento de la calidad de vida en adultos mayores. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 26(3), 917–938.
<https://doi.org/10.36390/telos263.09>

Tarrillo Saldaña, O., Mejía Huamán, J., Dávila Mego, J. S., Chilón Camacho, W. M., Pintado Castillo, C. A., Tapia Idrogo, C. E., & Velez Escobar, S. B. (2024). Metodología de la investigación una mirada Global Ejemplos prácticos. En *Metodología de la investigación una mirada Global Ejemplos prácticos*. CID-Centro de Investigación y Desarrollo. https://doi.org/10.37811/cli_w1078

VIII. ANEXOS

8.1. Reporte de impacto y resultados

Tipo de documento: Trabajo de investigación

Título del Trabajo de Investigación o Tesis

Propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la educación nutricional integral en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026

Integrante:

1. Torres Rodriguez, Andrea Karoline.

Asesor: Quijano Aranibar, Ivan Ernesto

Impacto de la investigación

La presente investigación genera un impacto social, práctico y académico, debido a que propone la implementación de la consejería nutricional en restaurantes del distrito de San Isidro como una alternativa para fortalecer la educación nutricional integral de los comensales, contribuyendo a decisiones alimentarias más conscientes, informadas y acordes con sus necesidades personales. Asimismo, aporta una propuesta aplicable en un contexto real de consumo, incorporando valor agregado al servicio de los restaurantes y genera un antecedente útil para futuras investigaciones vinculadas con nutrición, hábitos saludables e innovación en servicios alimentarios.

Resultado del proceso de investigación

Los resultados del proceso de investigación demuestran que la propuesta de implementación de la consejería nutricional en restaurantes resulta viable y altamente aceptada por los comensales encuestados, dado que el 93% valora altamente su aceptación su incorporación en restaurantes, mientras que las dimensiones analizadas también reflejaron percepciones positivas, como la educación nutricional integral, la concientización alimentaria personalizada, la valoración del consumo responsable de alimentos y la intención de aplicar los aprendizajes nutricionales en la vida diaria, lo que confirma la pertinencia de la propuesta como estrategia para promover mejores hábitos alimentarios en contextos de consumo fuera del hogar y que estos sean más sostenibles en el tiempo.

8.2. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
<p>Problema general</p> <p>¿Es viable la propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la educación nutricional integral en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Conocer si es viable la propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la educación nutricional integral en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>No requiere hipótesis.</p>	<p>Variable 1: Implementación de consejería nutricional</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Importancia de la consejería nutricional. - Accesibilidad al servicio de consejería nutricional. - Integración de la consejería nutricional en la 	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo de investigación: Aplicada.</p> <p>Diseño de investigación: No experimental de corte transversal.</p> <p>Nivel de investigación: Descriptivo.</p>	<p>Población: Comensales de 25 a 59 años que frecuentan restaurantes ubicados en el distrito de San Isidro durante el año 2026.</p> <p>Muestra:</p> <ul style="list-style-type: none"> - No probabilística por conveniencia. - Cien (100) comensales de 25 a 59 años que consumen en
<p>Problemas específicos</p>	<p>Objetivos específicos</p>	<p>Hipótesis específicas</p>			

<p>¿Es viable la propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la concientización alimentaria personalizada en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026?</p>	<p>Conocer si es viable la propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la concientización alimentaria personalizada en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026.</p>	<p>No requiere hipótesis.</p>	<p>experiencia de consumo.</p> <p>Variable 2: Educación nutricional integral.</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concientización alimentaria personalizada. - Valoración del consumo responsable de alimentos. - Aplicación de aprendizajes nutricionales. 		<p>restaurantes del distrito de San Isidro durante el año 2026.</p>
<p>¿Es viable la propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar valoración del consumo responsable de alimentos en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026?</p> <p>¿Es viable la propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la aplicación de aprendizajes nutricionales en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026?</p>	<p>Conocer si es viable la propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la valoración del consumo responsable de alimentos en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026.</p> <p>Conocer si es viable la propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la aplicación de aprendizajes nutricionales en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026.</p>	<p>No requiere hipótesis.</p>			

8.3. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	PREGUNTAS	ESCALA DE MEDICIÓN	I	ESCALA													
									1	2	3	4	5									
VI: Implementación de consejería nutricional	Es el proceso mediante el cual un profesional de la nutrición brinda orientación alimentaria personalizada, basada en la evaluación nutricional y en la comunicación educativa, con el propósito de promover decisiones informadas y favorecer la adopción de hábitos alimentarios saludables acordes a las	La variable implementación de consejería nutricional para su medición se descompone en las siguientes dimensiones: Importancia de la consejería nutricional (ítems 1-2), Accesibilidad al servicio de consejería nutricional (ítems 3-5) e Integración a la consejería nutricional en la experiencia de	Importancia de la consejería nutricional.	Valoración general.	1	La consejería nutricional es importante para mi alimentación diaria	Ordinal	C	T	E	N	D	T									
				Importancia específica.	2	Es importante contar con consejería nutricional en restaurantes			o	d	e	s	a	c	u	e	r	o	e	n	d	e

	características y necesidades de la persona (MINSA. Por la cual se aprueba el Documento Técnico: Abordaje Nutricional para la Prevención y Control del Sobrepeso y la Obesidad Tipo I de la Persona Joven, Adulta y Adulta Mayor, 2022).	consumo (ítems 6-7).	Accesibilidad al servicio de consejería nutricional.	Nivel de accesibilidad percibida a la consejería nutricional.	3	Me resulta fácil encontrar y acceder a una consulta con profesional de la nutrición cuando lo necesito.			do		s a c u e r d o	
				Nivel de accesibilidad del servicio de consejería nutricional en restaurantes.	4	Considero útil recibir consejería nutricional por un profesional dentro de un restaurante.						

				Grado de disposición a recibir el servicio de consejería nutricional.	5	Estaría dispuesto(a) a recibir consejería nutricional brindado por un profesional durante mi consumo en un restaurante.								
			Integración de la consejería nutricional en la experiencia de consumo.	Nivel de integración percibida de la consejería nutricional en la experiencia de consumo.	6	La consejería nutricional podría integrarse adecuadamente a la experiencia de consumo en un restaurante.								
				Grado de utilidad percibida de la consejería nutricional en la elección de platos.	7	La consejería nutricional podría facilitar la elección de platos acordes a mis necesidades alimentarias en un restaurante.								
V2: Educación nutricional integral	Es un proceso formativo que desarrolla conocimientos y habilidades prácticas para que las personas	La variable educación nutricional integral para su medición se descompone en las siguientes	Concientización alimentaria personalizada.	Nivel de concientización sobre necesidades alimentarias personales.	8	La consejería nutricional me ayudaría a tomar conciencia de mis necesidades alimentarias personales.								

	tomen decisiones informadas y adopten conductas alimentarias saludables en su vida cotidiana y en su entorno de consumo (Araya, 2022).	dimensiones: Concientización alimentaria personalizada (ítems 8-9), Valoración del consumo responsable de alimentos (ítems 10-11) e Intención de aplicación de aprendizajes nutricionales (ítems 12-13)		Nivel de comprensión personalizada de la alimentación saludable.	9	La consejería nutricional me permitiría comprender cómo adaptar una alimentación saludable a mi condición o estilo de vida.							
			Valoración del consumo responsable de alimentos.	Nivel de valoración del consumo alimentario responsable.	10	La consejería nutricional contribuiría a valorar decisiones alimentarias más informadas al momento de consumir alimentos.							

				Grado de valoración de decisiones alimentarias informadas.	11	La orientación nutricional me motiva a consumir alimentos de manera más responsable.								
			Intención de aplicación de aprendizajes nutricionales.	Grado de intención de aplicación de aprendizajes nutricionales.	12	Aplicaría los aprendizajes nutricionales recibidos en mis decisiones alimentarias futuras.								
				Grado de disposición a mantener y fortalecer aprendizaje nutricional.	13	Estaría dispuesto(a) a realizarme evaluaciones nutricionales periódicas para verificar mis avances y reforzar lo aprendido.								

Propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la educación nutricional integral en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026

8.4. Instrumento de recolección de datos



¡Hola! Mi nombre es Andrea Karoline Torres Rodriguez, estudiante de la Escuela Superior Instituto San Ignacio de Loyola. Estoy realizando una investigación de Pregrado titulada: “Propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la educación nutricional integral en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026”. Por lo tanto, se solicita leer cuidadosamente cada una de las siguientes preguntas y contestar seleccionando una de las alternativas establecidas.

La duración de la encuesta es menor a 10 minutos. Además, es completamente anónima, por lo que no le pediremos datos personales. Sus respuestas serán utilizadas únicamente para la investigación y con total confidencialidad, por ello le pedimos sinceridad al contestar.

¡Muchas gracias por su tiempo!

Bloque 1: Implementación de consejería nutricional.

1. La consejería nutricional es importante para mi alimentación diaria.

- Totalmente en desacuerdo.
- En desacuerdo.
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
- De acuerdo.
- Totalmente de acuerdo.

2. Es importante contar con consejería nutricional en restaurantes.

- Totalmente en desacuerdo.

Propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la educación nutricional integral en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026

- En desacuerdo.
 - Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
 - De acuerdo.
 - Totalmente de acuerdo.
3. Me resulta fácil encontrar y acceder a una consulta con profesional de la nutrición cuando lo necesito.
- Totalmente en desacuerdo.
 - En desacuerdo.
 - Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
 - De acuerdo.
 - Totalmente de acuerdo.
4. Considero útil recibir consejería nutricional por un profesional dentro de un restaurante.
- Totalmente en desacuerdo.
 - En desacuerdo.
 - Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
 - De acuerdo.
 - Totalmente de acuerdo.
5. Estaría dispuesto(a) a recibir consejería nutricional brindado por un profesional durante mi consumo en un restaurante.
- Totalmente en desacuerdo.
 - En desacuerdo.

Propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la educación nutricional integral en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026

- Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
- De acuerdo.
- Totalmente de acuerdo.

6. La consejería nutricional podría integrarse adecuadamente a la experiencia de consumo en un restaurante.

- Totalmente en desacuerdo.
- En desacuerdo.
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
- De acuerdo.
- Totalmente de acuerdo.

7. La consejería nutricional podría facilitar la elección de platos acordes a mis necesidades alimentarias en un restaurante.

- Totalmente en desacuerdo.
- En desacuerdo.
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
- De acuerdo.
- Totalmente de acuerdo.

Bloque 2: Educación nutricional integral

8. La consejería nutricional me ayudaría a tomar conciencia de mis necesidades alimentarias personales.

- Totalmente en desacuerdo.
- En desacuerdo.

Propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la educación nutricional integral en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026

- Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
- De acuerdo.
- Totalmente de acuerdo.

9. La consejería nutricional me permitiría comprender cómo adaptar una alimentación saludable a mi condición o estilo de vida.

- Totalmente en desacuerdo.
- En desacuerdo.
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
- De acuerdo.
- Totalmente de acuerdo.

10. La consejería nutricional contribuiría a valorar decisiones alimentarias más informadas al momento de consumir alimentos.

- Totalmente en desacuerdo.
- En desacuerdo.
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
- De acuerdo.
- Totalmente de acuerdo.

11. La orientación nutricional me motiva a consumir alimentos de manera más responsable.

- Totalmente en desacuerdo.
- En desacuerdo.
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo.

Propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la educación nutricional integral en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026

- De acuerdo.
- Totalmente de acuerdo.

12. Aplicaría los aprendizajes nutricionales recibidos en mis decisiones alimentarias futuras.

- Totalmente en desacuerdo.
- En desacuerdo.
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
- De acuerdo.
- Totalmente de acuerdo.

13. Incorporaría las recomendaciones nutricionales aprendidas en mi alimentación diaria.

- Totalmente en desacuerdo.
- En desacuerdo.
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
- De acuerdo.
- Totalmente de acuerdo.

¡Muchas gracias por su participación!

Propuesta de implementación de consejería nutricional para fomentar la educación nutricional integral en comensales de restaurantes del distrito de San Isidro, 2026

8.5. Validación de expertos



FICHA DE VALIDACIÓN

I. DATOS INFORMATIVOS:

Apellidos y nombres del experto	Cargo e institución	Instrumento	Autor(es)
Mg. Ivan Ernesto Quijano Aranibar	Docente en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Docente e Investigador RENACYT en el Instituto San Ignacio de Loyola.	Cuestionario	Andrea Karoline Torres Rodríguez

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Criterios	Indicadores	Deficiente 0- 20%	Regular 21- 40%	Buena 41- 60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81- 100%
1. Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado			X		
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables			X		
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología			X		
4. Organización	Existe una organización lógica.			X		
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad			X		
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias			X		
7. Consistencia	Basado en aspectos teórico científicos			X		
8. Coherencia	Entre los índices, indicadores y las dimensiones			X		
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico			X		
10. Pertinencia	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.			X		

III. OPINION DE APLICACIÓN

- Aplicable
- Aplicable después de corregir
- No aplicable


IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN

51% BUENO

V. DATOS DEL EXPERTO

DNI	ORCID	COD. INVESTIGADOR RENACYT	Celular
45144294	https://orcid.org/0000-0003-2264-1186	P0130610	+51 956 202 509

Lugar y fecha: Lima, 6 de febrero de 2026.


 QUIJANO ARANIBAR IVAN ERNESTO
 DNI: 45144294