



---

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

**NIVEL DE CONOCIMIENTOS EN LA ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE  
VIDA EN LOS ADULTOS DEL SECTOR SECSEPPAMPA  
- INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020.**

**TESIS PARA OBTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTOR**

**CACHA PULCE, RUTH ROSMERY**

**ORCID: 0000 0001 9452 2800**

**ASESOR**

**VILCHEZ REYES, MARIA ADRIANA**

**ORCID: 0000 0001 5412 2968**

**HUARAZ - PERÚ**

**2022**

## **EQUIPO DE TRABAJO**

### **AUTOR**

Cacha Pulce, Ruth Rosmery

Orcid: 0000 0001 9452 2800

Universidad católica los ángeles de Chimbote, estudiante de pregrado,

Huaraz, Perú

### **ASESOR**

Vilchez Reyes , Maria Adriana

Orcid: 0000-0001 - 5412 -2968

Universidad católica los ángeles de Chimbote, facultad de ciencias de la

salud Escuela profesional de enfermería, Huaraz, Perú

### **JURADO**

Cotos Alva, Ruth Marisol

Orcid: 0000-0001-5975-7006

Romero Acevedo, Juan Hugo

Orcid: 0000-0003-1940-0365

Cerdan Vargas, Ana

Orcid: 0000-0001-8811-7382

**HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR**

.....

Dra. Cotos Alva, Ruth Marisol

Presidente

.....

Dr. Romero Acevedo, Juan Hugo

Miembro

.....

Mgtr. Cerdan Vargas, Ana

Miembro

.....

Dra. Vílchez Reyes, María Adriana

Asesora

## **AGRADECIMEINTO**

Un agradecimiento enorme a todos los adultos del caserío de secsepampa y autoridades que me recibieron con amabilidad y quienes son partícipes con la información que me brindaron cada uno de ellos, este proyecto se realizó con éxito.

De igual manera mi agradecimiento a mi pequeña hija por ser mi inspiración y el motivo de mis alegrías para lograr este objetivo con mucha perseverancia que me indujeron a seguir este sendero para lograr esta anhelada meta.

*Cacha Pulce*

## **DEDICATORIA**

Dedico a Dios Todopoderoso,  
por haberme dado la vida, por  
darme salud, sabiduría y su gran  
bendición para alcanzar mis  
metas. Por haberme guiado por  
el buen camino

Dedico con mucho amor y cariño a mis  
padres queridos Donato, Nelly, a mi  
hermana Jakelyne ustedes son los pilares  
fundamentales en mi vida. A mi familia en  
general, que me brindaron su apoyo  
incondicional en todo momento y por  
compartir conmigo buenos y malos  
momentos.

*Cacha Pulce*

## RESUMEN

El Estilo de vida conocida también como la forma cotidiana de vida se denomina a un conjunto de actitudes de cada día que se realiza como actividades de las cuales pueden ser salubres y beneficiosos para la salud, Cuyo objetivo fue: Determinar el nivel de conocimientos sobre la alimentación saludable y su relación con estilos de vida en adultos del sector Secsepampa – Independencia – Huaraz. La Muestra estuvo conformado por 110 adultos. , de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional, con diseño no experimental de doble entrada. El instrumento de recolección de datos fue: cuestionario de nivel de conocimientos y la escala de estilos de vida. La técnica empleada fue: la entrevista y la observación. Los datos fueron procesados en el paquete SPSS V/25.0, y presentado en tablas simples y de doble entrada. Las pruebas estadísticas de distribución de frecuencias simples, porcentuales se realizó con la prueba de independencia CHI Cuadrado con el (95% nivel de confianza y  $p < 0,005$ ). Obtuvimos los siguientes resultados y conclusiones: En el nivel de conocimiento se observa que la mayoría tiene un nivel de conocimiento bueno sobre alimentación saludable, mientras un porcentaje significativo tiene un nivel de conocimiento regular. la mayoría tiene un estilo de vida saludable y menos de la mitad llevan un estilo de vida no saludable. Al realizar la prueba de independencia CHI cuadrado entre las variables se encuentra que, si, existe relación estadísticamente significativa.

**Palabras clave:** Adultos, Conocimientos, Estilos de vida, Saludable.

## ABSTRACT

Research was carried out in the city of Huaraz taking as a title level of knowledge about healthy eating and its relationship with the lifestyles of adults in the Secsecpampa - Independencia - Huaraz, 2020 sector. Quantitative, descriptive, correlational, with design non-experimental double entry. Whose objective was: To determine the level of knowledge about healthy eating and its relationship with lifestyles in adults in the Secsecpampa - Independencia - Huaraz sector. The Sample consisted of 111 adults. The data collection instrument was: the level of knowledge questionnaire and the lifestyle scale. The technique used was: the interview and observation. The data were processed in the SPSS V / 25.0 package, and presented in simple and double-entry tables. The statistical tests of simple, percentage distribution of frequencies were performed with the CHI Square independence test with the (95% confidence level and  $p < 0.005$ ). We obtained the following results and conclusions: At the level of knowledge, it is observed that the majority have a good level of knowledge about healthy eating, while a significant percentage has a regular level of knowledge. Lifestyle: Most have a healthy lifestyle and less than half lead an unhealthy lifestyle. When performing the CHI squared independence test between the variables, it is found that, yes, there is a statistically significant relationship.

**Keywords:** Adults, Knowledge, Lifestyles, Healthy.

## CONTENIDO

<b>1.TITULO DE LA TESIS.....</b>	<b>i</b>
<b>2.EQUIPO DE TRABAJO.....</b>	<b>ii</b>
<b>3.HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESORA .....</b>	<b>iii</b>
<b>4.HOJA DE AGRADECIMIENTO.....</b>	<b>iv</b>
<b>5.DEDICATORIA .....</b>	<b>v</b>
<b>6.RESUMEN .....</b>	<b>vi</b>
<b>7.ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>8.ÍNDICE DE TABLAS .....</b>	<b>ix</b>
<b>9.ÍNDICE DE GRÁFICOS.....</b>	<b>x</b>
<b>I. INTRODUCCION .....</b>	<b>1</b>
<b>II. REVISIÓN DE LITERATURA .....</b>	<b>19</b>
<b>III. HIPÓTESIS.....</b>	<b>28</b>
<b>IV. METODOLOGÍA.....</b>	<b>29</b>
4.1 Diseño de la investigación .....	29
4.2 Poblacion y la Muestra.....	299
4.3 Definición y Operacionalización de variables .....	30
4.4 Tecnicas e instrumentos de recoleccion de datos.....	31
4.5 Plan de Análisis .....	342
4.6 Matriz de consistencia.....	353
4.7 Principios éticos.....	367
<b>V. RESULTADOS .....</b>	<b>38</b>
5.1 Resultados.....	38
5.2 Análisis de resultados .....	41
<b>VI. CONCLUSIONES: .....</b>	<b>48</b>
<b>ASPECTOS COMPLEMENTARIOS.....</b>	<b>49</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>51</b>
<b>ANEXO.....</b>	<b>61</b>



## ÍNDICE DE TABLAS

<b>TABLA 1:</b> NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LOS ADULTOS DEL SECTOR SECSEPAMPA - INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020. .....	38
<b>TABLA 2:</b> ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DEL SECTOR SECSEPAMPA - INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020. ....	39
<b>TABLA 3:</b> RELACIÓN ENTRE NIVEL DE CONOCIMIENTOS EN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DEL SECTOR SECSEPAMPA – INDEPENDENCIA - HUARAZ, 2020.....	40

## ÍNDICE DE GRAFICOS

<b>GRÁFICO DE TABLA 1</b> NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LOS ADULTOS DEL SECTOR SECSECPAMPA - INDEPENDENCIA - HUARAZ .....	38
<b>GRÁFICO DE TABLA 2</b> ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL SECTOR SECSECPAMPA – INDEPENDENCIA - HUARAZ.....	39
<b>GRAFICO DE LA TABLA 3:</b> RELACIÓN ENTRE NIVEL DE CONOCIMIENTOS EN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DEL SECTOR SECSEPAMPA – INDEPENDENCIA - HUARAZ, 2020.....	40

## **I. INTRODUCCIÓN**

El Estilo de vida también es conocida como la forma cotidiana del día a día de cada persona asimismo se le denomina como un conjunto de actitudes que cada persona realiza en su día a día del mismo que también realizamos diversas actividades que pueden ser beneficiosos y saludables para cada una de las personas del mismo modo dañinos para la salud; los estilos de vida están son condicionadas por criterios sociales, costumbres, hábitos y conductas en los comportamientos de las personas y grupos poblacionales que llevaran a cumplir sus necesidades biológicas e fisiológicas para alcanzar la calidad adecuada de la vida (1).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), nos señala que en los últimos años se produjo un cambio significativo dentro del régimen alimentario y por tanto el estilo de vida del individuo ha generado consecuencias en la etapa nutricional de la población, sobre todo afectando mutuamente a los países que se encuentran en vías de crecimiento y desarrollo. También podemos decir que los hábitos alimentarios en la etapa de la niñez y la adolescencia, están básicamente caracterizados por el consumo excesivo de alimentos energéticos ya que estos alimentos contienen un alto porcentaje de grasas, y en la gran mayoría son las grasas saturadas, así como también tienen un bajo nivel de carbohidratos, y el bajo consumo de alimentos energéticos que conlleva una vida sedentario (2).

Los estilos de vida son la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud –OMS- define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus

inquietudes (3).

En la actualidad estamos conscientes que los factores de mortandad en las sociedades avanzadas, las enfermedades infecciosas han incrementado con protagonismo, con respecto a la morbilidad y mortalidad, las afecciones crónicas han suscitado por sus actitudes inadecuadas; cada vez es mayor la certeza del peso que ejerce nuestra situación, nuestra salud psicológica y las circunstancias sociales en que vivimos sobre nuestra salud, la salud de las personas dependen de los comportamientos como realizar hábitos saludables, buscar cuidados médicos, a atenerse a las recomendaciones de los médicos (4).

El estilo de vida se atañe a la manera de vivir, a un conjunto de actividades cotidianas o hábitos, como la alimentación diaria, como las horas de sueño, el consumo excesivo de alcohol, cigarrillo, estimulantes y actividad física, de los cuales se distinguen dos categorías: los que mantienen la salud y promueven la calidad y aquellos que la limitan o resultan perjudiciales y reducen la esperanza de vida, a estas actitudes se conocen como condicionantes protectores y manifestaciones de riesgo (5).

Las enfermedades fisiopatológicas son la causa principal de mortalidad en todo las sociedades del mundo, puesto que estas cobran más vidas que todas las causas combinadas en el crecimiento y su distribución conjunta e igualitaria, la mayor parte del impacto humano y social que causan cada año son las defunciones relacionadas con las enfermedades que podría evitarse mediante las intervenciones conocidas, costos eficaces y viables, la OMS en 1986, definió el estilo de vida como una forma general de vida basada en la unión de las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones de conducta condicionado por factores socioculturales y características personales (6).

El estilo de vida repercute en la salud física como psicológica, comprendiendo hábitos como la práctica cotidiana, como una alimentación saludable, y disfrute del tiempo libre de las actividades sociales, manteniendo la autoestima alta y un estilo de vida poco saludable que es causa de numerosas enfermedades como la obesidad o el estrés. Que comprende costumbres como el consumo de sustancias tóxicas (alcohol, drogas), el tabaquismo, el sedentarismo y la exposición a contaminantes (7).

A nivel mundial los estilos de vida de las personas les a conllevado a la muerte ya que lo han provocado con sus malos hábitos de estilos de vida eso les conlleva a padecer diversas enfermedades así como : cardiovasculares y cirrosis hepática, si bien el consumo per cápita entre la población adulta es mayor en los países de primer mundo que alcanza un nivel similar en los países sub desarrollados y muy poblados. El riesgo de padecer enfermedades cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y diabetes crece paralelamente al aumento del índice de masa corporal (IMC) donde aumenta asimismo el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer la prevalencia de sobrepeso es mayor en los países de ingresos medios altos, pero también se detectan niveles muy elevados en algunos países de ingresos medios bajos. (8,9).

En Ecuador Las personas con poca actividad física corren un riesgo entre un 20% y un 30% mayor que las otras de morir por cualquier causa la actividad física regular reduce el riesgo de padecer depresión, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y cáncer de mama o colon; el sedentarismo es más frecuente en los países desarrollados, pero actualmente también se detectan niveles muy altos del problema en algunos países subdesarrollados, sobre todo entre los niños y mujeres(10).

Las condicionantes críticas en el sector salud no es un nuevo impacto para la sociedad peruana, ya que a diario se acrecientan múltiples denuncias de los centros hospitalarios carentes de servicios básicos de medicina y en su mayoría no cuentan con los servicios vitales como; agua potable, y sanidad pública diademas de hacinamiento coexistente en la necesidad de equipos para la atención de urgencias y emergencias donde la necesidad ha llevado a los pacientes a descansar en sus mismas sillas de ruedas o en los pasadizos; la investigación de la asociación Contribuyen por respeto que reúne y compara información del Ministerio de Salud, Essalud (11).

En nuestro país la tasa de crecimiento poblacional en los últimas décadas se ha ido incrementando, el ritmo de trabajó cambió la esperanza de vida y todo ello trajo como consecuencia cambios en el estilo de vida de las personas, la población trabaja más horas al día, consumen alimentos inadecuadas, además no realizan actividades y ejercicios y consumen sustancias nocivas; donde se evidencia una vida sedentaria en las personas en las últimas décadas la incidencia de afecciones está relacionada a la conducta humana como las enfermedades no transmisibles que se han acrecentado(12).

En los últimos años los distintos organismos de salud, reconocen que la mortalidad y morbilidad está producida en su mayor parte por motivos conductuales. Esto ha llevado en los últimos años a realizar múltiples estudios y conocer exactamente las causas de muerte y los factores que protegen de morir prematuramente. Entre los comportamientos saludables está dormir siete u ocho horas cada día, desayunar cada mañana, nunca comer entre comidas pocas veces, aproximarse al peso conveniente en función de la talla, no fumar, usar moderadamente el alcohol u optar por un comportamiento abstemio, y realizar con regularidad alguna actividad física. (13,14,15).

Los comportamientos en la salud no ocurren en un vacío, sino que comprenden una constante de factores personales, interpersonales, ambientales, institucionales, que incluyen aspectos como política, pública, ambiente físico y social, las prácticas institucionales e influencias individuales estos condicionantes de la salud comprenden en cuatro categorías como; determinantes demográficos y sociales, situacionales, percepción del síntoma y psicológicos. Los expertos están de acuerdo que la implicación en la salud esta propiciada en gran parte por las condiciones sociales y demográficas. Incluyendo factores como edad, mayor o menor nivel educacional, ser de clase social alta o baja, ser mujer u hombre, los factores sociales, también conocidas como determinantes situacionales, influyen, de modo directo o indirectamente, en que un individuo adopte una conducta saludable (18).

En la actualidad en el Perú Las conductas actitudes desarrolladas por el individuo que en algunos casos son saludables y otros pueden ser perjudiciales para la salud en países poco saludables; si la dieta fuera incorrecta o hábitos dañinos tendrán problemas en su vejez, por lo tanto, se destaca el rol importante de los programas preventivos promocionales sanitarios. Los problemas saludables de las personas es un objetivo muy importante que inician en los primeros niveles de atención pública como; la prevención y promoción, teniendo en cuenta el bajo acercamiento a los servicios de salud como; los seguros sociales, programas estatales, teniendo en cuenta los altos costos que ellas implican las terapias y en los casos más graves las muertes causadas por las mismas pudiendo prevenirse (19).

A nivel nacional el estilo de vida de las personas a causado muertes por ser factores de riesgo la obesidad, la hipertensión por llevar un estilo de vida inadecuado, por no concientizarse en cuanto a su cuidado en su salud, por el tipo de actividades y ejercicios que no realizan , tener una buena nutrición adecuada, el desarrollo de los ejercicios regulares, el dominio de los malos hábitos como el consumo de tabaco y otras sustancias toxicas para la salud en la sociedad un entorno saludable en el hogar y el lugar de trabajo, los comportamientos sexuales, la salud mental y la inspección de elementos relacionados con la nutrición en la salud, como el control de la presión arterial, hipercolesterolemia y arteriosclerosis (20).

En nuestra actualidad los estilos de vida se encuentran estrechamente relacionadas a las costumbres y tradiciones en el comportamiento del individuo lo que la hace más fácil y vulnerable las situaciones conocidas como cambios, la existencia continua, la conservación de la salud mental y las buenas condiciones físicas y el compromiso independiente de las acciones guiadas a la prevención de su salud aprovechando las oportunidades para lograr una madurez fortalecida con experiencias ejemplares para las futuras generaciones (21, 22).

Ante esta realidad existente no son ajenos los adultos del sector Secsepampa, se encuentra ubicada a una altura de 3021 msnm al norte del distrito de Independencia, provincia de Huaraz, en el departamento de Ancash, perteneciente a la micro red de Monterrey, que se encuentra limitando por el norte con el caserío de Santa Rosa, por el sur con el sector San Miguel, por el este con el caserío de Aclla por el o este con el Rio Santa y la carretera principal. El sector Secsepampa cuenta con cuatro autoridades comunales, un teniente gobernador, un presidente municipal, un secretario y sus vocales, en caso de haber un conflicto mayor acuden a la policía nacional del Perú



asentada en Monterrey, cuenta con servicios saneamiento básico, agua entubada, energía eléctrica, etc.

Se atienden en el Centro de salud de Monterrey, que es categorizada como el nivel I – 3 que pertenece a la red de salud Huaylas Sur, cuentan con los servicios básicos de la atención primaria, y las áreas de pediatría, nutrición, laboratorio, consultas y el área obstétrica, cuentan con médicos, enfermeras y obstetras las enfermedades que más afectan a esta población son; la anemia con un 8%, las infecciones respiratorias un 10%, ITU con 12%, infecciones intestinales un 6% y las enfermedades hipertensivas 4%. El clima es frío, con una temperatura de 14°C de noche, y 26°C de día, en esta comunidad viven un aprox. De 150 personas entre varones, mujeres y niños.

Por el contexto expuesto en la misma nos vemos con la necesidad de plantearnos la siguiente interrogante.

¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de conocimientos sobre la alimentación saludable y estilos de vida en adultos del sector Secsepampa – Independencia - Huaraz, 2020?

Objetivo general

Determinar la Relación entre del nivel de conocimientos sobre la alimentación saludable y estilos de vida en adultos del sector Secsepampa – Independencia – Huaraz, 2020.

Para alcanzar este objetivo se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Identificar el nivel de conocimientos sobre prácticas de alimentación saludable en los adultos del sector Secsepampa – Independencia –

Huaraz, 2020.

- Identificar los estilos de vida en los adultos del sector Secsepampa – Independencia – Huaraz, 2020.

Esta investigación es importante porque permitió al campo de salud obtener conocimientos para mejorar los problemas de salud del sector Secsepampa y el planteamiento de estrategias en el primer nivel de atención en los estudiantes de la carrera de enfermería es muy importante para seguir líneas de investigación para realizar mejores intervenciones y conocer la realidad de la población en estudio, porque es la tendencia para lograr un mejor desarrollo en la prevención de las enfermedades.

La calidad y la veracidad de la investigación propuso nuevas conclusiones que contribuirán al desarrollo y promoción en la prevención de la salud pública, de esta manera lograr reducir los factores de riesgo que afectan a la población. Por lo tanto, beneficio a las entidades encargadas de la salud y a las autoridades locales y regionales para trabajar de manera conjunta en la prevención e identificación de los problemas de salud, incentivando a cambiar de conducta en sus actividades cotidianas de la población adulta del sector Secsepampa.

La investigación que se llevo a cabo es de tipo cuantitativo descriptivo de doble entrada la técnica que se empleo es la entrevista via telefónica, donde se obtuvo los siguientes resultados y conclusiones: en el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en adultos del sector Secsepampa \_ Independencia \_ Huaraz, se observa que el 71.2% de los adultos tiene un nivel de conocimiento bueno sobre alimentación saludable, mientras que el 28.8% tiene un nivel de conocimiento regular sobre alimentación saludable

## **II. REVISIÓN DE LITERATURA**

### **2.1 Antecedentes**

#### **A nivel internacionales**

Vera C, Telenchana J, (23). En su trabajo de investigación titulado: Estilo de vida de los Comerciantes Adultos Mayores de Verduras del Mercado Feria Libre Cuenca-Ecuador, 2018. Tuvo como objetivo: Determinar el Estilo de Vida de los Comerciantes de Verduras que Laboran en el Mercado “El Arenal”, en el sector de la Feria Libre, en la Ciudad de Cuenca, durante el año 2019, cuya metodología fue un estudio de tipo descriptivo, cuantitativo, de corte transversal, se trabajó con un universo finito de 60 comerciantes del mercado feria libre El Arenal, se obtuvo los siguientes resultados, ya que el 100% se alimentan tres veces al día; en actividad física el 87%; en manejo del estrés 62%; en apoyo interpersonal 90%; en autorrealización 95%. Se concluye que los comerciantes de verdura la Feria Libre el Arenal tienen un buen estilo de vida (97%).

Yaulema L, Parreño A, Ríos P (24). En su investigación: “Estilos de vidas de los adultos mayores residentes en parroquias rurales del Cantón Riobamba-Ecuador 2021”. El objetivo fue describir el comportamiento de los estilos de vida en adultos mayores. Investigación descriptiva con muestra de 225 personas. En los resultados se observó que la edad promedio fue 67,44 años con predominio de féminas (60,44%). El 76,00% de los ancianos viven solos y el 79,11% presentó diagnóstico de enfermedad crónica. El 94,22% realizan actividades físicas menos de 2 veces por semana y el 92,44% consumía una alimentación inadecuada en el momento de realizar la investigación; el 79,11%

acude a controles de salud menos de 2 veces al año. Se concluye que existe un elevado por ciento de adultos mayores con estilos de vida poco saludables caracterizado principalmente por elevada presencia de enfermedades crónicas, alimentación poco saludable y baja práctica de actividades físicas

Fajardo E. Méndez C. y Jáuregui A. (25), En su estudio titulado “estilos de vida de los adultos en Bogotá – Colombia, 2019”. Cuyo objetivo fue determinar los estilos de vida de los adultos en Bogotá – Colombia, 2018, investigación de tipo descriptivo y de corte transversal. Donde se llegó a concluir que existe una prevalencia del 30,1% que presentan riesgo de TAC; se observa que el riesgo en las mujeres es de 41,3%. En cuanto al total de la población el 7,6% presenta talla baja, el 1,6% exceso de peso y el 5,1% presenta bajo peso. Sin embargo, cabe resaltar que la prevalencia de TCA depende de las características de la población y del instrumento que se usa para la medición del riesgo. Al relacionar este riesgo con el estado nutricional.

### **A nivel nacional**

Cajahuaringa T, (26). En su investigación titulada: Estilos de vida en Beneficiarios del Club de Adultos Mayores del Programa Integral Nacional para el Bienestar Familiar del distrito de Villa El Salvador – 2017. Tuvo como objetivo: Determinar la Relación entre el Estilo de Vida en los Beneficiarios del Club de Adultos Mayores, cuya metodología fue de tipo básica no experimental correlacional, de enfoque cuantitativo y método hipotético deductivo, se obtuvo los siguientes resultados que el 54% de la existencia de correlación significativa entre el clima social familiar y la calidad de vida en los beneficiarios del club de adultos mayores, se concluye que la familia se constituiría en un aliado importante en la consecución de una adecuada calidad de vida en el adulto mayor .

Salvo O, (27). En su investigación titulada: Estilos de Vida en Adultos Mayores Centro de Salud Zarate, 2018. Tuvo como Objetivo: Determinar a relación que existe entre el Estado Nutricional y los Estilos de Vida en los Pacientes que Participan en el Programa del Adulto Mayor en el Centro de Salud Zarate. Cuya metodología fue un estudio de tipo descriptivo correlacional. Obteniendo como resultado que los adultos mayores tienen hábitos alimentarios adecuados con un porcentaje de 56.0 % (28) frente a un 44.0% (22) con hábitos alimentarios inadecuados, predominando en el estado nutricional el sobre peso con 50% (25), obesidad con un 22 % (11) frente a un 4% (2) con bajo peso. Se concluye que los hábitos alimentarios son adecuados. mayor predomina la calidad de vida baja.

Neyra D, (28). En su investigación titulada “Estilos de vida del adulto mayor que acuden a medicina complementaria del Hospital Nacional Alberto Sabogal Sologuren, Octubre - Lima 2019”. Tuvo como objetivo conocer los estilos de vida del Adulto Mayor. Su metodología fue de tipo cuantitativo, descriptivo, prospectivo de corte transversal. Su resultado fue el 2.0% se encuentra en zona de peligro, un 23.0% se hallaron en zona baja de peligro; mientras que el 15.0% tiene un estilo de vida adecuado. El 27.0% tiene un buen estilo de vida, mientras que el 33.0% tiene un estilo de vida optimo. Se concluyó que el nivel de estilo de vida de los adultos mayores el 33% obtuvo un nivel óptimo de estilo de vida saludable, el 27% obtuvo un nivel bueno de estilo de vida.

### **A nivel local**

Morales A, (29). En su investigación: “Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor. Asentamiento Humano Fraternidad

\_Chimbote, 2020". Cuyo Objetivo fue determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto mayor. investigación tipo cuantitativo, de corte transversal, diseño descriptivo correlacional. En cuyos resultados y conclusiones la mayoría de los adultos mayores tienen estilos de vida no saludable y un porcentaje significativo saludable. En relación con los factores biosocioculturales la mayoría tienen un ingreso económico menos de 400,00 nuevos soles, más de la mitad son de sexo masculino, profesan la religión católica, menos de la mitad tienen grado de instrucción primaria, son de estado civil convivientes y son amas de casa. Al relacionar 16 la prueba de chi cuadrado encontramos que existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el grado de instrucción, y el ingreso económico, y no existe con el sexo, religión, estado civil y ocupación.

Arellano I, (30). En su investigación titulada: Estilo de vida y factores biosocioculturales del Adulto Mayor - Casa Grande, 2019. Tuvo como objetivo: Determinar la Relación entre el Estilo de vida y los Factores Biosocioculturales del Adulto Mayor, cuya metodología fue de tipo cuantitativo, de corte transversal; con diseño descriptivo correlacional La muestra estuvo constituida por 189 adultos mayores. Obtuvo los siguientes resultados que el 62% (74) son del sexo masculino; el 61% (73) sin instrucción; el 43% (51) tiene un ingreso menor de 750,00 nuevos soles se concluye que los determinantes biosocioeconómicos la mayoría son de sexo masculino, y no cuentan con ningún grado de instrucción, menos de la mitad tiene ingreso económico menor de s/ 750.00 nuevos soles.

## **Bases teóricas y conceptuales de la investigación**

### **2.2.1 Bases teóricas**

Este estudio se encuentra basados a las teorías de Nola Pender, en su estudio de promoción de la salud, donde muestra importancia de conocer las principales causas de los problemas de salud que ocasiona a la población en el primer nivel de atención de la salud. La buena alimentación se logrará a partir de las diversas formas la combinación de alimentos variados de forma equilibrada sin alterar las propiedades nutritivas de cada uno de los productos, por ello es fundamental recalcar la importancia que la población adquiera un mejor estilo de vida, con el objetivo de proveer el bienestar en su forma íntegra disminuyendo los riesgos que esta puede ocasionar en la salud. De manera que en las últimas décadas se ha visto como una de las enfermedades con mayor prevalencia y mayores problemas que han ocasionado en la salud de la población mundial y que va en ascenso con el pasar del tiempo y los factores de riesgo asociados a los malos manejos en el estilo de vida saludable de cada persona y las actividades cotidianas (31).

Desde sus inicios como una necesidad fisiológica del ser viviente los estilos de vida han sido identificados o mencionados en diversos estudios como una manera fácil de caracterizar la percepción de las actitudes de una persona para con su salud de manera que es imperante la descripción de los hábitos alimenticios que generan los factores de riesgo como el consumo excesivo del alcohol, el tabaco entre otros. Las entidades correspondientes a la prevención de la salud nos conceptualizan que las actitudes que tienen una persona determinan las causas negativas y positivas que ocurren en su salud de manera

voluntaria o involuntaria (32, 33).

### **Estilos de vida**

La trascendencia de los estilos de vida en el estado sanitario donde es importante recalcar la importancia de los acontecimientos en la prevención de las afecciones que intervienen en la salud de las personas más vulnerables afectando a las poblaciones más vulnerables a nivel mundial, para identificar estas circunstancias es importante reconocer los comportamientos en el entorno social y los medios donde se desarrollan (34).

Los estilos de vida son definiciones que se realizaron a mediados del siglo XXI motivado por los cambios demográficos y el aumento de las tasas de mortalidad en las zonas urbanas, principalmente en las regiones americanas donde se veía el incremento de la tasa de las enfermedades no transmisibles y que podían prevenir a lo largo del desarrollo social. Estos estilos de vida se tienen consideraciones importantes en las formas en las que se presenta las enfermedades no transmisibles y de difícil detección en la conservación de la salud y la prevención de las acciones antes mencionadas (35), (36).

Los factores de riesgo son las alteraciones conductuales causadas por los inadecuados estilos de vida que presenta las personas de vida a su desconocimiento desfavoreciendo la calidad de vida y poniendo en riesgo su salud dentro de las prevenciones de estas afecciones tenemos las ingestas de alimentos inadecuados y dañinos para su salud.(37).

**Dimensión de actividad y ejercicio:** Es la actividad física que se realiza a través del esfuerzo corporal, para poner en movimiento al organismo en forma completa o parcial, de forma armónica, metódica y continua. Esta actividad se



hace con la finalidad de mejorar, desarrollar y conservar las funciones de las personas. (38).

**Dimensión del manejo del estrés:** El estrés es una reacción psicológica normal y sana del organismo cuando se presentan problemas reales o potenciales en la vida cotidiana. Cuando se presenta la situación amenazante o estresante, nuestro organismo funciona con más celeridad para responder, instantáneamente si es preciso, la energía y las fuerzas suficientes al factor estresante (39).

**Dimensión de responsabilidad en salud:** En esta dimensión del ser humano, es necesario que el adulto mayor sepa elegir y ejecutar las alternativas más correctas y saludables, y no perder el tiempo en aquellas que impliquen riesgo para su salud, además es importante que la persona modifique sus estilos de vida y encaminarse por comportamientos que favorezcan la salud y eviten la enfermedad. (40).

**Dimensión de apoyo interpersonal:** Todo ser humano es un ser social por excelencia, porque nace, vive, se desarrolla y muere dentro de un medio social, por tanto necesita redes de apoyo personal, familiar y social, permitiendo a las personas desarrollarse y mantenerse dentro de la sociedad (41).

**Dimensión de autorrealización:** En esta dimensión se mantiene ese deseo y necesidad de seguir superándose, con esa tendencia natural de seguir desarrollando al máximo sus propios talentos, lo que contribuye a que el adulto mayor obtenga ese sentimiento de satisfacción personal, en busca de alcanzar la superación y su autorrealización (42).

Las actividades cotidianas de cada individuo conceptualizan las conductas de la persona con respecto a su salud importante para la satisfacción de su necesidad que está ligada a los comportamientos emocionales que motivan el mejoramiento de la salud mental del individuo, respetando las tradiciones que esta tiene con su cultura de vida en su sociedad y el rango que existe dentro de su comunidad y familia, de manera que se identifica que cada uno de ellas tiene un modo de vida único (44, 45).

En cuanto a la alimentación es importante la selección de los productos en calidad y la cantidad y la forma correcta que se tiene para prepararlos para el consumo del ser humano, esta se encuentra relacionada a los poderes adquisitivos, de acuerdo a sus gustos, la disposición de los alimentos, por tradición y sus costumbres, de esta manera se identifican estas actividades como las rutinas diarias de su preferencia y elección alimenticia (45).

### **Conocimientos**

Así mismo quien sustenta en la investigación Según el filósofo Bunge quien habla de los niveles de conocimiento son los conjuntos más precisos con las ideas más adecuadas sobre un determinado tiempo dentro de las cuales tenemos los conocimientos vagos y los conocimientos científicos de esta manera es imperativo conocer los sistemas cuantificados por medio de los objetivos planteados, mientras que el otro es un conocimiento vago ordinal exacto pero carente de observaciones (46).

### **Niveles de conocimiento:**

#### **Conocimiento descriptivo:**

El conocimiento descriptivo es el medio mediante el cual los sentidos

captan lo que ocurre a tu alrededor, de manera que los órganos de los sentidos son los más empleados porque guardan un sin número de imágenes observaciones y datos importantes que es necesario para adquirir los conocimientos en sus diversas dimensiones. (47).

**Conocimiento conceptual:**

Los conocimientos conceptuales se difieren del resto porque tiene una manera particular empírica en las cuales se representan una amplia gama de conocimientos contextuales como los conocimientos estructurales definidos (48).

**Conocimiento teórico:**

Este tipo de conocimiento representa los conocimientos invisibles pero de mayor importancia que a diferencia por la caracterización y singularidad universal calificada donde se llega a diferenciar que el conocimiento descriptivo es singular y el conocimiento teórico representa la universalidad (49).

### **III. HIPÓTESIS**

**H<sub>1</sub>:** si existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimientos en la alimentación saludable y los estilos de vida en los adultos del sector Secsepampa - Independencia – Huaraz, 2020

**H<sub>0</sub>:** No, existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimientos en la alimentación saludable y los estilos de vida en los adultos del sector Secsepampa - Independencia – Huaraz, 2020

## IV. METODOLOGÍA

### 4.1 Diseño de la investigación

**No experimental:** el investigador no manipulará o influirá en las variables de estudio reportándolos en su contexto natural (53).

**Cuantitativo:**

Este tipo de investigación como cuantitativa, es porque va a cuantificar los resultados en análisis. Este tipo de estudio se empleó para calcular los resultados obtenidos en valores numéricos de la entrevista (50).

**Descriptivo:**

Es una técnica científica que el investigador va poder observar y detallar la conducta de una persona. Este se porque durante la entrevista se empleó la descripción para corroborar el resultado, sin embargo, la importancia del uso es porque utilizara la tabla de descripción de cada variable durante el análisis de resultados. (51)

### Nivel de la investigación

**Correlacional transversal:** en esta investigación se busca relacionar dos o más variables y la recolección de la información en un solo periodo de tiempo. El nivel correlacional se aplicó en el estudio porque se realizará el cruce de variables para medir la relación que existe entre ambos (52).

### 4.2 Población y Muestra

**Universo muestral:** El universo muestral estuvo constituido por 111 adultos del sector Secsepampa.

**Unidad de análisis:** Cada adulto del sector secsepampa que acepta participar en la investigación

### **Criterios de Inclusión**

- Adulto que residieron en el sector Secsepampa.
- Adulto de ambos sexos.
- Adulto que aceptaron participar voluntariamente en el estudio.

### **Criterios de Exclusión:**

- Adulto que tuvieron algún tipo de trastorno mental.
- Adulto que presentaron problemas de comunicación.

## **4.3 Definición y Operacionalización de variables**

### **ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS**

#### **Definición Conceptual**

Son la forma de vivir de las personas, que al igual que el medio ambiente, están determinados por un conjunto de factores (físicos, sociales o laborales) que dependerán tanto del individuo como del complejo entorno que le rodea, dando lugar a estilos de vida menos saludable.

#### **Definición Operacional**

Se utilizará la escala nominal

Estilo de vida saludable: 75 - 100 puntos

Estilo de vida no saludable: 25 - 74 puntos

#### **Nivel de conocimiento**

#### **Definición conceptual**

Los niveles de conocimiento son los conjuntos más precisos con las ideas más adecuadas sobre un determinado tiempo dentro de las cuales tenemos los conocimientos vagos y los conocimientos científicos(55).

### **Definición operacional**

El cuestionario tiene respuestas de opción múltiple, estas respuestas se codificaron en dos opciones:

Las respuestas falsas con “0” y las respuestas verdaderas con “1” y los valores finales serán:

- **Bueno (11- 14 puntos).**
- **Regular (5-10 puntos).**
- **Malo (0- 4 puntos).**

### **4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

En el presente trabajo de investigación se utilizará la entrevista y la observación para la aplicación de los instrumentos.

#### **Instrumentos**

En el presente trabajo de investigación se utilizarán 2 instrumentos para la recolección de datos que se detallan a continuación:

#### **Instrumento N°: 01**

##### **Escala del estilo de vida**

Instrumento elaborado en base al Cuestionario de estilo de vida promotor de salud, de Walker E, Sechrist K y Pender N, modificado por Delgado, R; Díaz, R; Reyna, E., para medir el estilo de vida a través de sus dimensiones: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud.(Anexo 1)

Está constituido por 25 ítems distribuidos en seis dimensiones que son las siguientes:

Alimentación saludable, actividad y ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad en salud, apoyo interpersonal, y autorrealización.

Alimentación: Ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6 constituidas por interrogantes sobre la alimentación que consume el adulto.

Actividad y Ejercicio: Ítems 7y 8, constituidas por interrogantes sobre la regularidad de ejercicio que realiza el adulto.

Manejo del Estrés: Ítems 9, 10, 11, 12 constituidas por interrogantes sobre las actividades que realiza para manejar situaciones de estrés.

Apoyo Interpersonal: 13, 14, 15, 16 constituidas por interrogantes sobre las redes sociales que mantiene el adulto y le proporcionan apoyo.

Autorrealización: 17, 18, 19 constituidas por interrogantes sobre actividades que mejoran su satisfacción personal.

Responsabilidad en Salud: 20, 21, 22, 23, 24, 25 constituidas por interrogantes sobre actividades que realiza el adulto para favorecer su salud.

Cada ítem tiene el siguiente criterio de

calificaciónNUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE:

F = 3SIEMPRE:

S = 4

En el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es N=4; V=3; F=2; S=1  
Los puntajes obtenidos para la escala total resultan del promedio de las diversas respuestas a los 25 ítems, de la misma manera se procede en cada sub



escala.

### **Instrumento N° 02**

Cuestionario de nivel de conocimientos sobre la alimentación saludable.

Este instrumento consta de 14 ítems relacionados al nivel de conocimiento sobre alimentación saludable.

El cuestionario tiene respuestas de opción múltiple, estas respuestas se codificaron en dos opciones:

Las respuestas falsas con “0” y las respuestas verdaderas con “1” y los valores finales serán:

- **Bueno (11- 14 puntos).**
- **Regular (5-10 puntos).**
- **Malo (0- 4 puntos).**

El cuestionario fue creado por las investigadoras Aguirre, Z., Ccoto, Z. y validado por siete jueces expertos en el área de la nutrición (tres nutricionistas, un biólogo y un médico) y se encontró adecuada validez ( $V$  de Aiken =1). Por otra parte, la prueba piloto se hizo con 60 participantes, con una confiabilidad de 0.732, según la prueba estadística Kuder - Richardson (KR-20).(Anexo2)

### **Control de Calidad de los datos:**

#### **Validez externa:**

Se aseguró la validez externa por juicio de expertos presentando el instrumento a cuatro (4) expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaran mayor calidad y especificidad a los instrumentos. (54)

#### **Validez Interna**

Para realizar la validez interna se realizó ítem por ítem o ítem total a través de la prueba piloto a una muestra similar a la población en estudio(54).

### **Confiabilidad**

Será medida y garantizada mediante la prueba de Alpha de Cronbach.

#### **4.5 Plan de Análisis de Datos: Procedimiento de recolección de datos:**

Para la recolección de datos del presente trabajo de investigación se consideró los siguientes aspectos:

- Se informó y se pidió el consentimiento de los adultos del dicho sector, haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.
- Se coordinó con los adultos con disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación del instrumento.
- Se procedió a aplicar el instrumento a cada adulto
- Se realizó la lectura del contenido o instrucciones de los instrumentos a cada entrevistado.

#### **Análisis y Procesamiento de los datos:**

Los datos serán procesados en el paquete SPSS/info/software versión 25.0 en tablas simples con sus respectivos gráficos para cada tabla.

#### 4.6 Matriz de consistencia.

TÍTULO	ENUNCIADO	OBJETIVO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA
Nivel de conocimientos en la alimentación saludable y su relación con los estilos de vida en los adultos del sector Secsepampa - Independencia – Huaraz, 2020.	¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de conocimientos sobre la alimentación saludable y estilos de vida en adultos del sector Secsepampa – Independencia – Huaraz, 2020?	Determinar el nivel de conocimientos sobre la alimentación saludable y su relación con estilos de vida en adultos del sector Secsepampa – Independencia – Huaraz, 2020.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar el nivel de conocimientos sobre prácticas de alimentación saludable en los adultos del sector Secsepampa – Independencia – Huaraz, 2020.</li> <li>- Identificar los estilos de vida en los adultos del sector Secsepampa – Independencia – Huaraz, 2020.</li> <li>- Relacionar el nivel de conocimientos sobre prácticas de alimentación saludable y estilos de vida en los adultos del sector Secsepampa – Independencia – Huaraz, 2020.</li> </ul>	<p><b>Nivel:</b> correlacional-transversal</p> <p><b>Tipo:</b> Cuantitativo, descriptivo</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental</p> <p><b>Técnicas:</b> Entrevista y la observación.</p>

#### **4.7 Principios éticos.**

En toda la investigación que se va a llevar a cabo, el investigador previamente valoró y respeto los aspectos éticos basado en el reglamento de código de ética para la investigación versión 004 aprobado por el consejo universitario con resolución N° 0037-2021-CU-Uladech católica (56).

##### **Protección a las personas.**

En la siguiente investigación no se dañó la integridad de la persona física ni psicológicamente, se les respetara la libre elección en la participación en el presente estudio. Sin embargo, durante el proceso del estudio se protegió los datos y la información brindado por los participantes de la encuesta.

##### **Cuidado del medio ambiente y la biodiversidad.**

En la investigación no se dañó la biodiversidad no se realizó experimentos que afecten al medio ambiente, el estudio se realizara solo con personas adultas. El estudio que se presentara no se empleó acciones que dañen a la comunidad de Secsepampa.

##### **Libre participación y derecho a estar informado.**

Las personas que se encuentren involucradas en la investigación fueron informadas bajo un documento conocido como el consentimiento informado. Para la aplicación de las entrevistas se les informó que se les respetara las informaciones que nos brinden, las informaciones adquiridas solo serán empleados para la investigación (57). (Anexo 5).

##### **Beneficencia no maleficencia.**

Todos los participantes y la población en general fueron beneficiados de la investigación porque se dio a conocer las conclusiones de esta investigación para

ver las carencias de las personas y motivar a la inversión pública en beneficio de cada uno.

**Justicia.**

No se expuso a la persona intervenida bajo ninguna circunstancia o motivo, las informaciones brindadas al investigador y fueron elegidos todas las personas al azar sin ningún tipo de preferencia. Durante la investigación se empleó a todas las personas integrantes de la comunidad de Secsepampa.

**Integridad científica.**

El proceso de investigación se llevó a cabo respetando los lineamientos científicos y dando cumplimiento a los principios mencionados. Durante el estudio se emplearon correctamente los principios éticos planteadas por la comunidad universitaria y científica (57).

## V. RESULTADOS

### 5.1 Resultados

**TABLA 1**

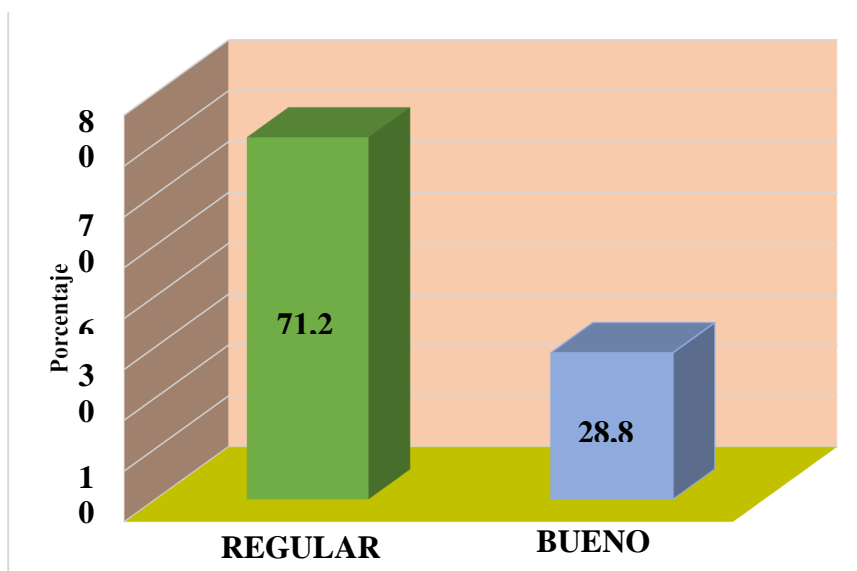
***NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LOS ADULTOS DEL SECTOR SECSEPAMPA - INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020.***

Nivel de conocimiento	frecuencia	Porcentaje
Bueno	73	71,2
Regular	38	28,8
bajo	0	0,0
Total	111	100,0

**Fuente:** Cuestionario de Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable. Elaborado por Aguirre Zulma, Ccoto Sonia. Aplicado a los adultos del sector Secsepampa - Independencia – Huaraz,2020.

**GRÁFICO DE LA TABLA 1:**

***ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LOS ADULTOS DEL SECTOR SECSEPAMPA - INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020.***



**Fuente:** Cuestionario de Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable. Elaborado por Aguirre Zulma, Ccoto Sonia. Aplicado a los adultos del sector Secsepampa - Independencia – Huaraz,2020.

**TABLA 2**

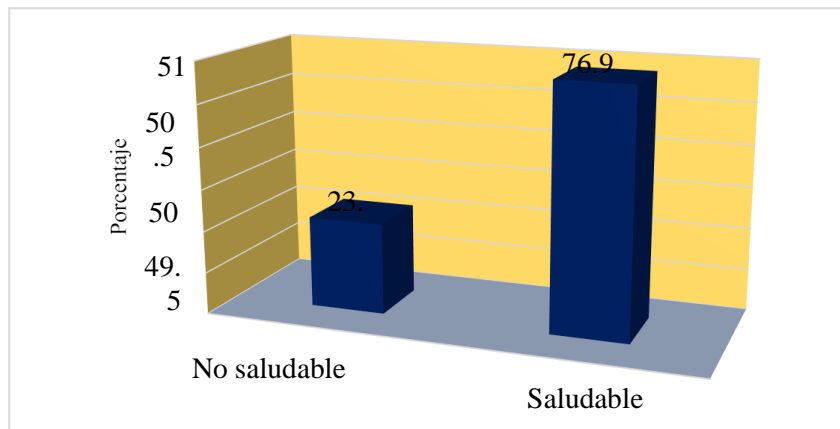
**ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DEL SECTOR SECSEPAMPA - INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020.**

	Variable	frecuencia	Porcentaje
ESTILOS DE VIDA	Saludable	86	76,9
	No saludable	25	23,1
	Total	111	100,0

**Fuente:** Cuestionario sobre Estilos de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del sector Secsepampa - Independencia –Huaraz, 2020.

**GRÁFICO DE LA TABLA 2:**

**ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DEL SECTOR SECSEPAMPA - INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020.**



**Fuente:** Cuestionario sobre Estilos de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del sector Secsepampa - Independencia –Huaraz, 2020.

**TABLA 3**

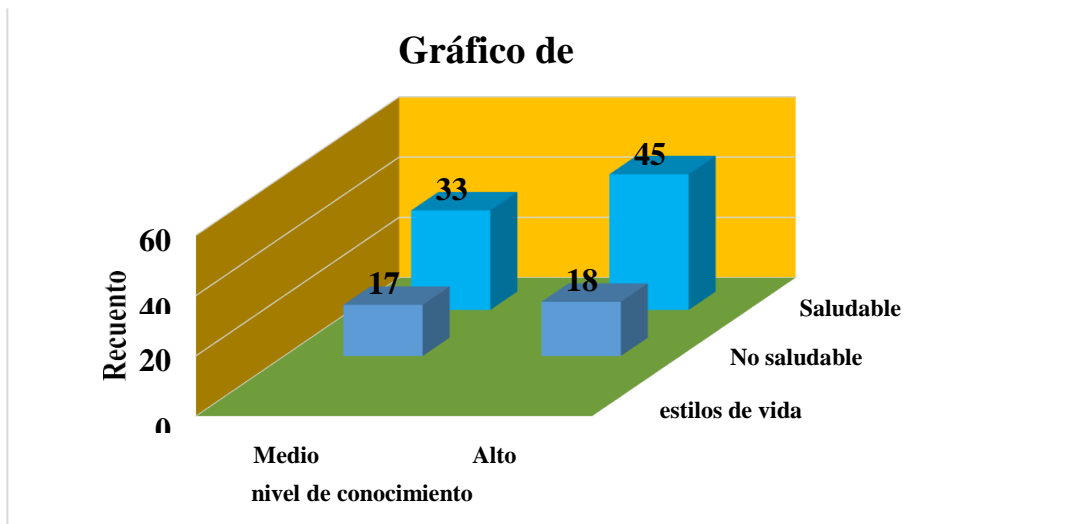
**RELACIÓN ENTRE NIVEL DE CONOCIMIENTOS EN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DEL SECTOR SECSEPAMPA – INDEPENDENCIA - HUARAZ, 2020**

Estilos de vida	Nivel de conocimiento								Prueba de Chi cuadrado X <sup>2</sup> = 0,58; 2gl P= 0,05>0,05 Por lo tanto, si, existe relación estadísticamente significativa.
	Bajo		Medio		Alto		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
<b>No saludable</b>	0	0,0	13	12,4	17	14,6	35	27,0	
<b>Saludable</b>	0	0,0	40	35,8	41	37,2	76	73,0	
<b>Total</b>	0	0,0	53	48,2	58	51,8	111	100,0	

**Fuente:** Cuestionario de Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable. Elaborado por Aguirre Z, Ccoto S; y Cuestionario sobre Estilos de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del sector Secsepampa - Independencia-Huaraz, 2020.

**GRÁFICO DE LA TABLA 3:**

**RELACIÓN ENTRE NIVEL DE CONOCIMIENTOS EN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DEL SECTOR SECSEPAMPA – INDEPENDENCIA**



**Fuente:** Cuestionario de Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable. Elaborado por Aguirre Z, Ccoto S; y Cuestionario sobre Estilos de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del sector Secsepampa - Independencia-Huaraz, 2020



## 5.2 Análisis de resultados

### TABLA 1

En cuanto a la tabla de la descripción del nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en adultos del sector Secsepampa \_ independencia Huaraz, se observa que el 71.2% de los adultos tiene un nivel de conocimiento bueno sobre alimentación saludable, mientras que el 28.8% tiene un nivel de conocimiento regular sobre alimentación saludable, además, hay que resaltar que ninguno de los adultos encuestados obtuvo un nivel Malo.

Por otro lado, los resultados difieren a lo encontrado por Huarachi B, (59). En su estudio: Nivel de conocimientos sobre alimentación y hábitos alimentarios de los adultos en relación al estado nutricional del distrito de Yunguyo, octubre 2018 – enero 2019. Obteniendo como resultados: Respecto al nivel de conocimientos, un 58.90% de los adultos tienen un conocimiento bueno, 28.77% y 12.33% regular y deficiente respectivamente; en los hábitos alimentarios se encontró 46.57% con hábitos alimentarios buenos, 30.14% y 23.29% con hábitos regulares y deficientes.

Los conocimientos son un conjunto de ideas, de conceptos, de enunciados que son muy claros, y que también son precisos, ordenados e incluso inexactos, es por eso que en base a eso se plasma al conocimiento en: conocimientos científicos y en conocimiento vulgar. Al primero se lo identifica como aquellos contenidos racionales, lo analítico, lo objetivo, lo sistemático y además de eso verificable a través de las experiencias; pero en cuanto al conocimiento vulgar es un conocimiento vago es decir que es inexacto e ilimitado a la observación (59).

Los conocimientos que se relacionan con la alimentación saludable, lastimosamente hoy en día están rodeados de mitos y de conocimientos científicos

no científicos pero que se obtienen a partir de las informaciones provenientes de las campañas de publicidad diseñadas. Es por eso que se busca prevenir o al menos tratar. Estas informaciones son las que dan origen a las prácticas o a los hábitos alimenticios inadecuados que pueden llegar a generar problemas de salud de todas las personas (59).

El consumo de alimentos se denomina a los mecanismos que sigue nuestro sistema digestivo, comprendiendo las acciones que rigen el organismo para la absorción de los micronutrientes que funcionan como combustibles para brindar energía a nuestro cuerpo para permitir el correcto funcionamiento, es fundamental recalcar que las acciones de la ingesta de alimentos es caracterizada por la forma de elección de la calidad de los alimentos, y un correcto empleo de los mismos puede determinar un óptimo desarrollo de la salud así mismo una inadecuada alimentación puede causar fatales consecuencias, generando enfermedades como la osteoporosis, la obesidad, sobrepeso, cáncer, etc (59).

En el Sector Secsecpampa, la población adulta tiene un conocimiento bueno en cuanto al tema, eso quiere decir que la mayoría de población adulta tiene un buen nivel de conocimiento de ello, este nivel de conocimiento permite que pueda establecer medidas para el cuidado de su salud que van a repercutir en el buen desarrollo del organismo, sin embargo el menor porcentaje de adultos tiene un nivel de conocimiento regular esto es debido a que la menor parte de los adultos desconocen sobre dicho tema debido a que el personal encargado de dicha población no llega a hacia la menor cantidad de adultos ya que siempre como ellos viven en las alturas solo se dedican a sus sembríos y en cuanto los encargados de dicho sector suben a realizar diversos tipo de charlas ellos no están presentes en

el momento , por lo que se sugiere al servicio de salud y autoridades a establecer algunas actividades .

Ante ello una propuesta de conclusión sería que se realicen censos con la ayuda del puesto de salud y junto a los dirigentes de la zona, con la finalidad de ubicar aquellos adultos que llevan estilos de vida no saludable y que no acuden al puesto de salud frecuentemente, brindándoles información sobre riesgos de enfermedades en la adultez y aquellos beneficios de llevar estilos de vida saludables.

## **TABLA 2**

Con respecto a la tabla de descripción de estilo de vida en adultos del sector Secsecpampa, los resultados de la encuesta muestran que el 76.9% de los adultos evaluados lleva un estilo de vida saludable, mientras que solo el 23.1% lleva un estilo de vida no saludable.

Resultado similar se encuentra en los obtenidos por Llontop M. (60), estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Asentamiento Humano Costa Verde – Nuevo Chimbote, 2018; donde se concluyó al encontrar que, el 76% (76) los adultos tienen estilos de vida saludables y el 24% (24) tienen estilos de vida no saludables.

Del mismo modo, se encontraron diferencias en los resultados mostrados por Ramos J. (62), en su tesis titulado estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos de la escuela profesional de educación del VI y VII ciclo. ULADECH Católica - Chimbote, 2018. Donde se concluyó lo siguiente: Lamayoría de adultos , tienen un estilo de vida no saludable y un porcentaje considerable estilo de vida saludable,

El estilo de vida es una manera personal de vivir, y como quieren vivir, que se

encuentra relacionada fuertemente con la parte conductual y motivacional del ser humano y por ende, se refiere al modo particular y único en que el individuo desarrolla como un ente social con determinantes precisos y específicos.

Por consiguiente, el estilo de vida saludable conlleva a tener satisfacción con la vida, alimentación balanceada, mantener la autoestima, la autodecisión, capacidad de autocuidado (control de colesterol, presión arterial, etc.) seguridad económica, disfrute del tiempo libre y del ocio, accesibilidad a programas preventivo promocionales, acceso a la atención sanitaria, educación inclusiva, actividades de recreación, entre otros, control de los factores de riesgo.

En la comunidad de Secsepampa, se tuvo un resultado menos favorable en cuanto a los estilos de vida saludable, donde menos de la mitad de los adultos afirman mediante la encuesta que tienen un estilo de vida saludable, mientras que a las personas vulnerables con menos recursos económicos, los protege los programas sociales del gobierno, los que no son beneficiarios de los mismos, se encuentran expuestas a no contar con facilidades motivacionales para acudir y recibir sesiones educativas de promoción de la salud, esto implica que al no tener el la educación necesaria estén en riesgo de padecer enfermedades de diversos índoles, como: el estrés laboral, la ansiedad, exceso de sedentarismo, entre otros, al no saber afrontar esta situación se sumergen al silencio, sin pensar que cada día la enfermedad avanza y avanza hasta que sea demasiado tarde.

En el presente trabajo, el estilo de vida se ha dividido en seis dimensiones: nutrición o alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad en salud, apoyo interpersonal y autorrealización (o realización personal), lo que permitirá su fácil entendimiento. En lo que respecta a la alimentación/nutrición,

nos muestra que, la mayoría de pobladores del sector de secsepampa consumen una dieta equilibrada, porque se alimentan de los productos agrícolas de esta comunidad y de acuerdo a la temporada, predominando en la dieta los carbohidratos (papa, habas, trigo, maíz).

En la dimensión de actividad y ejercicio, la mayoría de los adultos del sector de Secsepampa, en su mayoría se dedican a labores agrícolas en sus campos de cultivo y otro porcentaje a la extracción de material para la construcción, siendo la única actividad física que realizan, las que son producto de sus ocupaciones. Algunos varones practican fútbol y algunas féminas vóley, principalmente los fines de semana y por las tardes. Aparte de ello, no tienen una rutina de ejercicios, porque sostienen que hay que mantener el hogar y no hay tiempo ni energía para realizar ejercicios adicionales.

Los resultados encontrados evidencian que la mayoría de adultos del sector Secsepampa, tienen un estilo de vida saludable, reciben apoyo familiar, tienen trabajo eventual, Sin embargo el índice de adultos que no tiene un estilo de vida saludable representa una problemática para el personal de salud, esto porque llevan una vida sedentaria (no actividad física, ejercicio), se alimentan inadecuadamente, no reciben apoyo de sus familiares, algunos viven solos debido al abandono de sus familias y sufren de problemas físicos como la desnutrición, descalcificación ósea y problemas emocionales como la depresión, soledad y tristeza por la calidad de vida que llevan a veces solo comen dos veces al día, no realizan ejercicio, no descansan lo suficiente, tienen desconocimiento de cómo cuidar su salud, otros no pueden acceder a servicios de salud ya sea por falta de dinero o por ignorancia.

Para finalizar como propuesta de conclusión con ayuda del Ministerio de salud

y el Minsa se creen programas en donde se realicen charlas tanto en los colegios como en las comunidades de los alimentos que se deben consumir adecuadamente y ante ello hacerles una sesión demostrativa para que ellos puedan observar y tengan más consumientes, así como también de las enfermedades que puede conllevar a no tener buenas costumbres saludables y el sedentarismo.

### **TABLA 3**

Al relacionar el nivel de conocimiento de la alimentación saludable con los estilos de vida de los adultos del sector Secsepampa encontramos los siguientes resultados; el nivel de conocimiento regular es saludable con un total de 35,8% y no saludable con un 12,4% ; así mismo con el nivel de conocimiento bueno 37,2% son saludables y el 14,6% ) son no saludables, al realizar la prueba de independencia chi cuadrado  $X^2 = 0,58$ ; 2gl;  $P = 0,05 > 0,05$ , Por lo tanto, si, existe relación estadísticamente significativa.

Así mismo, son similares a los resultados encontrados por Monteagudo N. (63), en su investigación titulada: Conocimientos de los adultos sobre alimentación saludable en relación a los estilos de vida y el estado nutricional de la Institución Educativa Primaria “María Auxiliadora” e Institución Educativa Secundaria Comercial N°45 “E.R.P.” de la ciudad de Puno, 2019. Donde se determinó que las variables Conocimiento sobre alimentación saludable y los Estilos de vida tienen una relación o correlación de variables.

Los resultados obtenidos son diferentes al estudio realizado por Palacios N. (65), en su tesis titulada: Estilos de vida y factores biosocioculturales de los Adultos del Distrito de Llama- Piscobamba, 2018. Donde se evidencia que no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores

biosocioculturales: edad, sexo, grado de instrucción, religión, ocupación e ingreso económico.

Según los resultados que se encontraron en el sector Secsecpampa, se observa que se tiene un conocimiento regular en cuanto a la alimentación y por otra parte nos dice que llevan una vida saludable, esto quiere decir que la población tiene conocimiento sobre cuán importante es la alimentación para cada persona adulta , ya que esto les favorece para así puedan prevenir enfermedades y tengan una buena calidad de vida como lo están llevando.

Los profesionales de enfermería del centro de salud del sector Secsepampa, prioriza la promoción de los estilos de vida, para seguir motivando a que sigan conllevando una buena conducta en cuanto a su alimentación en todos los adultos, sin embargo, esto se ha visto transparente por el interés de la población adulta, que hace caso a las actividades educativas que lleva acabo la enfermera de turno encargado de este sector, todo esto trae a favor el interés de la comunidad y la confianza .

Para finalizar como propuesta de conclusión propondría que con ayuda del Minsa y el puesto de salud más cercano creen programas donde se realicen charlas a los adultos donde se les pueda enseñar lo importante que es tener y llevar hábitos y mencionando los riesgos que puede producir llevar un inadecuado estilo de vida saludables.

## VI. CONCLUSIONES:

La investigación busco determinar la relación entre el nivel de conocimiento y su relación con los estilos de vida saludable

- En relación al nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable de los adultos del sector Secsepampa, la mayoría tiene un nivel de conocimiento bueno y un porcentaje menor tiene el nivel de conocimiento regular por lo cual podemos concluir de que los adultos del sector Secsepampa presentan conocimientos muy buenos y esto se debe a que gracias a los encargados del centro de salud llevan una buena consejería hacia los adultos para que así ellos lo pongan en práctica y es muy favorable ya que los adultos toman más interés en su salud y así su nivel de conocimiento sea muy bueno.
- En cuanto a los estilos de vida de los adultos más de la mitad tienen un estilo de vida saludable y menos de la mitad tiene un estilo de vida no saludable. Esto se debe a las sesiones educativas que brindan los encargados del puesto de salud a comunidad ya que así ellos puedan mejorar su salud en todo aspecto y ellos sabiendo que llevar una sana y buena alimentación su salud será favorable para ellos ya que así ellos se sentirán con energía para realizar sus diversas actividades.
- Al relacionar la prueba del chi cuadrado entre el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable y los estilos de vida de los adultos del sector Secsepampa se obtuvo que si existe relación estadísticamente significativa entre las dos variables en estudio. Esto se debe al conocimiento que tienen entre la alimentación saludable y los estilos de vida tienen mucho que ver ya que van de la mano es algo como que si los adultos manejan y llevan alimentación saludable automáticamente los estilos de vida que practican



también serás saludables y muy buenos para su salud para que así los adultos no sufran de diversas enfermedades y se mantengan sanos y fuertes y con muchas energías.

## **ASPECTOS COMPLEMENTARIOS**

- Difundir los resultados de la presente investigación a las autoridades sector Secsecpampa de igual manera al personal de salud, para concientizar la importancia de la calidad de vida mejorando así su salud y prevenir estas enfermedades.
- Motivar a la realización de nuevas investigaciones para conocer de cerca los estilos de vida de la población para así prevenir afecciones crónicas que son generadas por la mala conducta individual.
- Mediante estas investigaciones, permitir la promoción y el incentivo de nuevas investigaciones, sobre estilos de vida con diversas variables como emocionales, autoestima, aspecto psicológico, etc., que posiblemente si tengan relación con el estilo de vida de las personas, y fortalecer los vínculos del enfermero paciente para mejorar sus conocimientos acerca de las enfermedades crónicas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Panamericana de la Salud. Estilo de vida [Internet]. Washington DC- 2020[citado el 18 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://nutricioni.com/aprende-a-tener-un-estilo-de-vida-saludable-segun-la-oms/#:~:text=Aprende%20a%20tener%20un%20estilo%20de%20vida%20saludable,Un%20compuesto%20que%20encierra%20una%20vida%20saludable.%20>
2. Calidad y hábitos de vida - Vida Saludable [Internet]. 2018 [cited 2020 abril 20]. [fecha de acceso 14 de junio del 2022]. Disponible en : <http://www.uniminuto.edu/web/bienestaruvd/-/calidad-y-habitos-de-vida?inheritRedirect=true>
3. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles [Internet]. 2018 [cited 2020 abril 15]. Available from: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149296/WHO\\_NMH\\_NVI\\_15.1\\_spa.pdf;jsessionid=A5657EA89DD41C2E4B97CC37CE771C32?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149296/WHO_NMH_NVI_15.1_spa.pdf;jsessionid=A5657EA89DD41C2E4B97CC37CE771C32?sequence=1)
4. Organización Mundial de la Salud. Tabaco [Internet]. 09 de marzo 2020. 2018 [cited 2020 Oct 120]. DISPONIBLE EN : <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42813/9243591010.pdf#:~:text=El%20Convenio%20Marco%20de%20la%20OMS%20para%20el,grado%20m%C3%A1ximo%20de%20salud%20que%20se%20pueda%20lograr.>
5. Estilo de vida [Internet]. consumoteca. 2017 [cited 2020 Oct 14]. [INTERNET].[Disponible el 14 de julio del 2022].disponible en :

<https://www.consumoteca.com/>

6. OMS. Promoción de la salud en Chile. Salud de las Américas. [Internet]. 2019. [Citado el 10 de abril del 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/chile>
7. Gorrita R. Hábitos dietéticos, peso elevado, consumo de tabaco, lipídemia e hipertensión arterial en adolescentes [Internet]. 2016 [cited 2020 Oct 25]. Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubped/cup-2014/cup143f.pdf>
8. Stein O. Salguero M. Cuadernos de psicología del deporte. [Internet]. CPD vol.14 no.1 Murcia ene. 2014, editor. Vol. 14, Cuadernos de Psicología del Deporte. Murcia: [publisher not identified]; 2014 [cited 2020 Oct 14]. 109–116 p. DISPONIBLE EN: <https://revistas.um.es/cpd>
9. Organización Mundial de la Salud. Alcohol [Internet]. 2018 [cited 2020 Oct 14]. Available from: <http://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/alcohol>
10. Moreno L. García J. Soto G. Capraro S. Limón D. Epidemiología y estilos de vida asociados a la obesidad en Ecuador. Rev Médica Del Hosp Gen Ecuador [Internet]. 2014 Jul 1 [cited 2020 Oct 14];77(3):114–23. Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0185106314000067>
11. Jacoby E. Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas [Internet]. Vol. 14, Public Health. 2003 [cited 2020 Oct 14]. Available from: <http://www.ipaq.ki.se/>
12. Organización Mundial de la Salud, Ginebra. dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. 2018.
13. Carbajal Á. Manual de Nutrición y Dietética [Internet]. [cited 2020 Oct 24].

Available from: <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/1>

14. Sausa M. Situación de la salud en Perú: Ineficiencias del sector están afectando a millones de peruanos [Internet]. PERU 21. 2018 [cited 2020 Oct 14]. DISPONIBLE EN; <https://peru21.pe/peru/situacion-salud-peru-ineficienciasector-afectando-millones-peruanos-396225>
15. Benavides H. estado de la poblacion peruana 2009. 2009 [cited 2020 Oct 14];117. Available from: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib0879/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib0879/libro.pdf)
16. Organización Mundial de la Salud. Estadísticas sanitarias Mundiales 2011 [Internet]. diciembre 2010. World Bank list of economies, editor. washington: ES\_WHS2011\_Full.pdf; 2011 [cited 2020 may 14]. 170 p. Available from: [http://www.who.int/whosis/whostat/ES\\_WHS2011\\_Full.pdf](http://www.who.int/whosis/whostat/ES_WHS2011_Full.pdf)
17. Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico [Internet]. [cited 2020 Oct 14]. Available from: <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema4.pdf>
18. Carbajal A. Departamento de Nutrición Facultad de Farmacia [Internet]. [cited 2020 Oct 24]. Available from: <https://eprints.ucm.es/22755/1/Manualnutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>
19. Mincha A. Programa de entrenamiento en salud pública dirigido a personal adulto del servicio militar voluntario” unidad temática no1: fundamentos de salud pública [Internet]. 2018 [cited 2020 Oct 24]. 1–79 p. Available from: [www.minsa.gob.pe](http://www.minsa.gob.pe)
20. Marquez S. Las investigaciones elaborados referidas al estilo [Internet]. [cited

2020 Oct 24]. Available from: [http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/59585/1/ALGM\\_TESIS.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/59585/1/ALGM_TESIS.pdf)

21. Lazaro C. Habitos de consumo de alcohol y su relacion con la condicion fisica saudable en la adolescentes de la region de Murcia [Internet]. [cited 2020 Oct 24]. Available from: <https://ojs.haaj.org/index.php/haaj/article/view/289>
22. Gomez M. Factores de riesgo, trastornos de la conducta alimentaria y estado nutricional en estudiantes adolescentes de octavo a Tercer año de Bachillerato del Colegio Natalia Jarrín de Cayambe 2018.
23. Vera C, Telenchana J. Estilo de vida de los comerciantes adultos mayores de verduras del mercado feria libre “el arenal”, cuenca, 2019. [Tesis] Universidad de cuenca. Facultad de ciencias médicas.Ecuador.2019 DISPONIBLE EN: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/31337/1/PROYECTO%20DE%20%20INVESTIGACI%C3%93N.pdf>
24. Yaulema L, Parreño A, Ríos P. (2021). ESTILOS DE VIDAS DE LOS ADULTOS MAYORES RESIDENTES EN PARROQUIAS RURALES DEL 54 CANTON RIOBAMBA. Revista de Investigación Enlace Universitario. 20. 75- 87. 10.33789/enlace.20.2.98.[Internet]Ecuador- 2021[Citado el 21 de Mar. de 22]Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/354982805\\_ESTILOS\\_DE VIDAS DE LOS ADULTOS MAYORES RESIDENTES EN PARROQUIAS RURALES DEL CANTON RIOBAMBA](https://www.researchgate.net/publication/354982805_ESTILOS_DE VIDAS DE LOS ADULTOS MAYORES RESIDENTES EN PARROQUIAS RURALES DEL CANTON RIOBAMBA)
25. Fajardo A, jauregui Y, Estilos de Vida Saludable Y Factores Biosocioculturales en los Adultos de la Agrupación Familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2018



CTORES\_ARELLANO\_CASTILLO\_IRIS\_BETSABE.pdf?sequence=1&isAl  
low ed=yD

31. Organizacion Panamericana de la Salud. Declaracion de Alma Ata [Internet]. [cited 2019 Oct 24]. Available from: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2012/Alma-Ata-1978Declaracion.pdf>
32. Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF)[Internet]. [cited 2020 Oct 24].
33. Side J. Determinantes sociales de salud y enfermedad [Internet]. [cited 2020 Oct 24]. Available from: <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms//media/digitales/Determinantes%20sociales%20de%20salud%20y%20enfermedad.pdf>
34. Sanchez X. Sistemas de protección social en familias vulnerables: su importancia en la salud pública. [cited 2020 Nov 7]; Available from: <http://www.oecd.org/eco/49398281.pdf>
35. OMS. El siglo XXI estará marcado por el envejecimiento de la población en la región | Comunicado de prensa | Comisión Económica para América Latina y el Caribe [Internet]. 2014 [cited 2020 Nov 7]. Available from: [https://www.who.int/es/health-topics/ageing#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/ageing#tab=tab_1)
36. OPS. Consideraciones para fortalecer la capacidad regulatoria. [Internet]. 2015 [cited 2020 Nov 7]. Available from: [www.paho.org/permissions](http://www.paho.org/permissions)
37. Factores de Riesgo para los Trastornos de la Conducta Alimentaria | National Eating Disorders Association [Internet]. [cited 2020 Nov 7]. Available from: <https://www.nationaleatingdisorders.org/factores-de-riesgo-para-los->



trastornos-de-la-conducta-alimentaria

38. Zaragisa J. Dimensiones de la condición física saludable: evolución según edad y género [Internet]. 2004 [cited 2020 May 7]. Available from: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista17/artdimensiones2.htm>
39. Dimensiones para el manejo de estrés [Internet]. 2019 [cited 2020 Nov 7]. Available from: <https://congresotalento.org/10congreso/actividades/las-tresdimensiones-para-el-manejo-del-estres>
40. Incapie Y. Importancia de la responsabilidad social en el sector salud. 2018
41. Sanchez X. Sistemas de protección social en familias vulnerables: su importancia en la salud pública. [cited 2020 Nov 7]; Available from: <http://www.oecd.org/eco/49398281.pdf>
42. OMS. El siglo XXI estará marcado por el envejecimiento de la población en la región | Comunicado de prensa | Comisión Económica para América Latina y el Caribe [Internet]. 2014 [cited 2020 Nov 7]. Available from: <https://www.cepal.org/es/comunicados/el-siglo-xxi-estara-marcado-por-el-envejecimiento-de-la-poblacion-en-la-region>
43. OPS. Consideraciones para fortalecer la capacidad regulatoria. [Internet]. 2015 [cited 2020 Nov 7]. Available from: [www.paho.org/permissions](http://www.paho.org/permissions)
44. Factores de Riesgo para los Trastornos de la Conducta Alimentaria | National Eating Disorders Association [Internet]. [cited 2020 Nov 7]. Disponible en: <https://www.nationaleatingdisorders.org/factores-de-riesgo-para-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria>
45. Zaragisa J. Dimensiones de la condición física saludable: evolución según edad y género [Internet]. 2004 [cited 2020 May 7]. Available from:

- <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista17/artdimensiones2.htm>
46. tres dimensiones para el manejo de estres [Internet]. 2019 [cited 2020 Nov 7]. Available from: <https://congresotalento.org/10congreso/actividades/las-tresdimensiones-para-el-manejo-del-estres>
  47. Incapie Y. Importancia de la responsabilidad social en el sector salud. 2018
  48. Dimensión Interpersonal [Internet]. 2011 [cited 2020 Nov 7]. Available from: <http://rigo-temas.blogspot.com/2011/04/tema-3-dimension-interpersonal.html>
  49. Ovidio A. Autorrealización personal y espiritualidad en las condiciones complejas de la sociedad contemporánea [Internet]. 2013 [cited 2020 Nov 7]. Available from: [www.clacso.edu.ar](http://www.clacso.edu.ar)
  50. Marketing-E-nquest. Investigación cuantitativa: qué es y características [Internet]. 2018 [cited 2020 Oct 28]. Available from: <https://www.enquest.com/investigacion-cuantitativa-que-es-y-caracteristicas/>
  51. Fernandez S. Investigación cuantitativa y cualitativa [Internet]. 2017 [cited 2020 Oct 24]. Available from: [https://www.fisterra.com/mbe/investiga/cuanti\\_cuali/cuanti\\_cuali.asp](https://www.fisterra.com/mbe/investiga/cuanti_cuali/cuanti_cuali.asp)
  52. Cordova C. ¿Qué es la investigación correlacional? [Internet]. 2016 [cited 2020 Oct 28]. Available from: <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacioncorrelacional/>
  53. Diseño de la Investigación científica - Tesis e Investigaciones - Redacción Profesional [Internet]. [cited 2020 Oct 24]. Available from: <https://www.tesiseinvestigaciones.com/disentildeo-de-lainvestigacioacuten.html>
  54. Validez interna y Externa. ministerio de salud chile. Definición del nivel de

- conocimiento [Internet]. 2017 [cited 2020 Nov 14]. Available from: <http://dit.upm.es/~gfer/ssii/rcsi/rcsisu8.html>
55. Martín S. Aplicación de los principios éticos a la metodología de la investigación. 2015.
56. Protección de las personas que participan en investigación científica - IPSUSS [Internet]. [cited 2020 Nov 14]. Available from: <http://www.ipsuss.cl/ipsuss/paciente-empoderado/proteccion-de-las-personas-que-participan-en-investigacion-cientifica/2017-12-26/174849.html>
57. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Código de ética. 2019.
58. Alvarado M. Conocimientos de los docentes sobre alimentación saludable en relación a los estilos de vida y el estado nutricional de la Institución Educativa Primaria “María Auxiliadora” e Institución Educativa Secundaria Comercial N°45 “E.R.P.” de la ciudad de Puno [Internet]. Puno; 2019 [cited 2020 Nov 25]. Available from: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3279427>
59. Huarachi B Nivel de conocimientos sobre alimentación y hábitos alimentarios de las madres en relación al estado nutricional de los niños de las instituciones educativas iniciales urbanas del distrito de Yunguyo, octubre 2016 – enero 2017. Available from: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/9544>
60. Llontop M. estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Asentamiento Humano Costa Verde – Nuevo Chimbote, 2018 Available from: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/1922>
61. Jara E. Conocimientos nutricionales, frecuencia de consumo de alimentos y

- estado nutricional de mujeres gestantes en el Centro de Salud Vallecito de la ciudad de Puno. [Internet]. Puno; 2018 [cited 2020 Nov 25]. Available from: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/9932?show=full>
62. Ramos J. Estilos de vida y factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de Ingeniería del I y II ciclo. Uladech Católica\_Chimbote, 2018 Available from: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/23479>
63. Monteagudo N. Conocimientos de los docentes sobre alimentación saludable en relación a los estilos de vida y el estado nutricional de la Institución Educativa Primaria “María Auxiliadora” e Institución Educativa Secundaria Comercial N°45 “E.R.P.” de la ciudad de Puno [Internet]. Puno; 2019 [cited 2020 Nov 25]. Available from: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3279427>
64. Loayza D. Muñoz J. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica [Internet]. Huancavelica; 2017 [cited 2020 Nov 25]. Available from: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1376/TP%20-%20UNH.%20ENF.%2000099.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
65. Palacios N. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Llama -Piscobamba, 2018 [Internet]. Piscobamba; 2018 [cited 2020 Oct 13]. Available from: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2825021?locale=en>

**ANEXO 1:**  
**ESCALA DE ESTILO DE VIDA**

No	Ítems	<b>CRITERIOS</b>			
	<b>ALIMENTACIÓN</b>				
1	Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y comida.				
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.				
3	Consume de 4 a 8 vasos de agua al día				
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.				
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.				
6	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.				
	<b>ACTIVIDAD Y EJERCICIO</b>				
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.				
8	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.				
	<b>MANEJO DEL ESTRÉS</b>				

9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.				
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.				
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.				
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.				
<b>APOYO INTERPERSONAL</b>					
13	Se relaciona con los demás.				
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.				
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.				
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.				
<b>AUTORREALIZACION</b>					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.				
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.				
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal.				
<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>					

20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.				
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.				
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.				
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.				
24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.				
25	Consume sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas.				

**CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:NUNCA: N = 1**

**A VECES: V = 2**

**FRECUENTE ENTE: F =3 SIEMPRE: S = 4**

**El ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es alcontrario N= 4 V=3 F=2**

**S=1 PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos**

**ANEXO2:  
CUESTIONARIO DEL NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

**Instrucciones:** Lea detenidamente y con atención las preguntas que a continuación se le presentan, tómese el tiempo que considere necesario y luego marque con un aspa

(X) la respuesta que crea conveniente. Por favor evitar marcar más de una opción y borrones. Datos Generales

**A. Régimen alimentario**

- a) vegano      ( )      b) vegetariano ( )      c) lacto ovo vegetariano  
( )

**1. ¿Qué es alimentación saludable?**

- a) Son alimentos que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para conservar la salud.
- b) Es la acción de alimentarse para obtener las sustancias nutritivas o nutrientes de los alimentos.
- c) Consumir diferentes tipos de alimentos adecuados durante el día.

**2. ¿Sabes qué tipos de regímenes alimenticios existen?**

- a) Lacto ovo vegetariano, vegano, omnívoro
- b) Vegetariano, lacto ovo vegetariano, flexitariano
- c) vegetariano, vegano y omnívoro

**3. ¿Cuáles son los grupos de alimentos?**



- a) Constructores, energéticos, reguladores.
- b) Constructores, energéticos, fortalecedores.
- c) Constructores, energéticos, reguladores, ejercicios y agua

**4. ¿Qué alimentos aportan energía?**

- a) Tomate, espinaca, zanahoria, rabanito.
- b) Arroz, fideo, pan, camote.
- c) Mandarina, naranja, piña, fresa

**5. ¿Qué alimentos aportan proteínas?**

- a) Huevo, menestras, queso, pollo
- b) Papas, yuca, ollucos, plátano verde
- c) Mantequilla, arroz, maíz

**6. ¿Cuál es la función que cumple la vitamina A en el organismo?**

- a) Formar huesos y dientes
- b) Forma y mantiene dientes, mucosas y piel, favorece la buena visión.
- c) Adelgaza

**7. ¿Cuál es la función que cumple la vitamina K en el organismo?**

- a) Interviene en la coagulación de la sangre
- b) Forma músculos
- c) Favorecer el funcionamiento intestinal

**8. ¿Qué alimentos aportan fibra?**

- a) Menestras, salvado de trigo, manzana, ciruelas
- b) Empanadas, galletas, panes, gluten
- c) Melón, sandía, mango, chirimoya

**9. ¿Cuáles son los alimentos ricos en hierro?**

- a) Espinacas, acelgas, lentejas, pasas
- b) Beterraga, tomate, zanahoria, rabanito
- c) Papa, camote, cebada.

**10. ¿Cuáles son los alimentos ricos en calcio?**

- a) Choclo, pimienta, perejil, cebolla
- b) Leche, ajonjolí, frijol soya, kiwicha
- c) Plátano, durazno, piña, naranja

**11. ¿Cuáles son los alimentos ricos en Vitamina C?**

- a) Pepinillo, caigua, espinaca, paltos frescos
- b) Lúcumo, pera, granadilla, membrillo
- c) Piña, papaya, limón, naranja

**12. El consumo en exceso de azúcar produce:**

- a) Sabor agradable a las comidas
- b) Acumulación de grasa adiposa
- c) Bajar de peso

**13. El consumo en exceso de sal genera:**

- a) Sabor agradable a las comidas
- b) Problemas de hipertensión
- c) Mejora el paladar

**14. ¿Cuál de los ejemplos de menú crees que es la correcta?**

- a) plato principal, guarnición, ensalada, acompañante, refresco y postre

b) plato principal, ensalada, sopa, acompañante, refresco y postre

c) plato principal, guarnición, sopa, ensalada, refresco

El cuestionario tiene respuestas de opción múltiple, estas respuestas se codificaron en dos opciones: las respuestas falsas con 0 y las respuestas verdaderas con 1 y el valor final será:

- Bueno (11- 14 puntos)
- Regular (5-10 puntos)
- Malo (0- 4 puntos).

El cuestionario fue creado por las investigadoras y validado por siete jueces expertos en el área de la nutrición (tres nutricionistas, un biólogo y un médico) y se encontró adecuada validez ( $V$  de Aiken =1). Por otra parte, la prueba piloto se hizo con 60 participantes, con una confiabilidad de 0.732, según la prueba estadística Kuder- Richardson (KR-20)

### ANEXO 3: VALIDEZ

#### VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA ESTILO DE VIDA

$$r = \frac{N\sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{N\sum x^2 - (\sum x)^2 \cdot N\sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

Para la validez de la Escala del Estilo de Vida, se aplicó la fórmula R de Pearson en cada uno de los ítems; obteniéndose:

R-Pearson

Items 1	0.33
Items 2	0.42
Items 3	0.45
Items 4	0.13 (*)
Items 5	0.57
Items 6	0.52
Items 7	0.57
Items 8	0.59
Items 9	0.35
Ítems 10	0.37
Items 11	0.40
Items 12	0.15 (*)
Items 13	0.13 (*)
Items 14	0.40
Items 15	0.44
Items 16	0.29
Items 17	0.43
Items 18	0.40
Items 19	0.20
Items 20	0.55
Items 21	0.57
Items 22	0.33
Items 23	0.55
Items 24	0.59
Items 25	0.08 (*)

Si  $r > 0.20$  el instrumento es válido.

(\*) Se creyó conveniente dejar ítems por su importancia en el estudio.

## ANEXO 4: CONFIABILIDAD

### CONFIABILIDAD DE LA ESCALA ESTILO DE VIDA

#### Resumen del procesamiento de los casos

		N°	%
<b>Casos</b>	Válidos	25	93,1
	Excluidos	2	6,9
	<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100,0</b>

A Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

#### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0,794	25

**ANEXO 5**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**NIVEL DE CONOCIMIENTOS EN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y  
SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DEL  
SECTOR SECSEPAMPA - INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo,.....acepto participar voluntariamente en el presente estudio, señalo conocer el propósito de la investigación. Mi participación consiste en responder con veracidad y de forma oral a las preguntas planteadas. La investigadora se compromete a guardar la confidencialidad y anonimato de los datos, los resultados se informarán de modo general, guardando en reserva la identidad de las personas entrevistadas. Por lo cual autorizo mi participación firmando el presente documento.

---

FIRMA

## ANEXO 6:

### DECLARACIÓN DE COMPROMISO ÉTICO Y NO PLAGIO

Declaración De Compromiso Ético Y No Plagio mediante el presente documento denominado declaración de compromiso ético y no plagio el autor(a) del presente trabajo de investigación titulado: NIVEL DE CONOCIMIENTO EN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DEL SECTOR SECSEPAMPA - INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020. Declaro conocer las consecuencias por la infracción de las normas del Reglamento de Investigación de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote y el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en todos los casos se ha incorporado la cita y referencias respectivas conforme orienta las normas Vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento profesionales –RENATI; que exigen veracidad y originalidad de todo trabajo de investigación, respeto a los derechos de autor y la propiedad intelectual. Asimismo, cumplo con precisar que éste trabajo forma parte de una línea de investigación denominado “Determinantes de la salud de las personas” dentro del cual se tiene como objeto de estudio Desarrollar investigaciones orientadas al cuidado de la salud de las personas por grupo etario, a partir de los determinantes de la salud de la persona, se aplicó un diseño metodológico común, por lo tanto, es posible que tenga similitud en ese sentido y se explica, porque forma parte de dicha línea. También se declara que al recolectar los datos se tuvo acceso a nombres, apellidos, a cada uno se les asignó un código para preservar su identidad y proteger los derechos constitucionales, siendo el único aspecto inserto en los instrumentos. Finalmente se declara que: el presente trabajo es auténtico, siendo el resultado el producto de un trabajo personal acorde con la línea de investigación del cual se deriva, trabajado bajo los principios de la buena fe y respeto de los derechos de autor y propiedad intelectual, de modo que al utilizar las fuentes para su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en normas Vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento.



ROSMERY CACHA, PULCE RUTH  
75161551

**ANEXO N°6:  
PERMISO PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO**



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

Huaraz, Perú 2020

Sr. Teofilo Rosas Urbano

Dirigente del Sector Secsepampa Independencia – Huaraz, 2020

Presente:

Es grato dirigirme ante su persona, expresando mi saludo cordial, a la vez presentarme soy la estudiante Cacha Pulce, Ruth Rosmery de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Católica los Ángeles de Huaraz, con la finalidad de obtener el grado de Licenciada en enfermería, estoy realizando mi investigación titulada NIVEL DE CONOCIMIENTOS EN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DEL SECTOR SECSEPAMPA - INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020. El objetivo general de mi investigación es determinar el nivel de conocimientos sobre la alimentación saludable y su relación con estilos de vida en adultos del sector Secsepampa – Independencia – Huaraz, para lo cual se está trabajando con una población de adultas, a las cuales se les aplicara una encuesta, con la finalidad de nivel de conocimientos en la alimentación saludable y su relación con los estilos de vida. Por todo lo expuesto, solicito a su persona me otorgue las facilidades del caso, con la finalidad que se me brinde la información necesaria que me permita desarrollar mi investigación, además las facilidades para la aplicación de la encuesta, comprometiéndose mi persona a hacer llegar un ejemplar de los resultados de mi investigación a su comunidad. Sin otro particular me despido de usted, agradeciendo de ante mano.

Atentamente.

Cacha Pulce, Ruth Rosmery

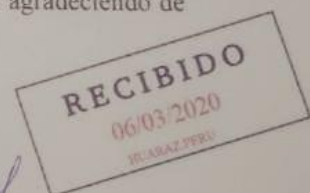
Estudiante de la Carrera Profesional de Enfermería

Universidad Católica los Ángeles de Huaraz

DNI: 75161551



DNI: 31774894





## INFORME DE ORIGINALIDAD

---

13%

INDICE DE SIMILITUD

13%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

%

TRABAJOS DEL  
ESTUDIANTE

---

ENCONTRAR COINCIDENCIAS CON TODAS LAS FUENTES (SOLO SE IMPRIMIRÁ LA FUENTE SELECCIONADA)

---

57%

★ repositorio.uladech.edu.pe

Fuente de Internet

---

---

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 4%

Excluir bibliografía

Activo