



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Hábitos alimentarios y estado nutricional según índice de masa corporal en personal policial de la
Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla, Callao -2019

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Enfermería

AUTORA:

Br. Gantu Palomino, Gisela Isidora (ORCID: 0000-0003-3461-256)

ASESORA:

Dra. Timaná Yenque, Lilliana Zedeyda (ORCID: 0000-0002-1447-8975)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Enfermedades no transmisibles

LIMA- PERÚ

2019

DEDICATORIA

Al SOS- PNP Antonio B. Gantu Osorio, por ser un gran amigo, por brindarme siempre todo su apoyo incondicional, por todo el inmenso amor y por nunca dejarme sola en los momentos difíciles, nada hubiera sido posible sin su ayuda.

Esta es mi promesa, por eso esto es para ti, espero puedas verlo, desde donde estés...

mi amado papá.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad César Vallejo y su plana docente por ser responsable de toda mi formación académica.

A la Dra. Lilliana Timaná Yenque, por todas sus enseñanzas, por su compromiso como docente y confiar en mi hasta el final.

A todos los amigos miembros de la policía que participaron de manera voluntaria y desinteresada, para este estudio.

El Jurado encargado de evaluar la tesis presentada por don (a) GANTU PALOMINO GISELA ISIDORA cuyo título es:

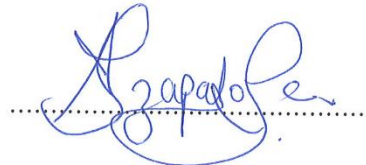
HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN PERSONAL POLICIAL DE LA COMISARÍA VILLA LOS REYES, VENTANILLA, CALLAO - 2019

Reunido en la fecha, escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por el estudiante, otorgándole el calificativo de: 18 (numero) DIECIOCHO (letras).

Lima, 07 de junio del 2019



PRESIDENTE



SECRETARIO



VOCAL

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Gisela Isidora Gantu Palomino, con DNI N° 70435753, de acuerdo a las disposiciones en el reglamento de grados y títulos de la Universidad Cesar Vallejo, declaro bajo juramento que todo registro que adjunto es auténtico.

De igual modo manifiesto bajo juramento que todos los datos y referencias que se muestra en la presente es verídico y real.

En tal sentido, acepto la responsabilidad ante cualquier engaño, evasión y negligencia tanto de los registros como de la información adjuntada y me someto a lo acondicionado en las normas académicas de la Universidad Cesar Vallejo.

Lima, 7 de Junio del 2019



Gisela Isidora Gantu Palomino

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
ACTA DE APROBACIÓN	iv
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD	v
ÍNDICE	vi
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MÉTODO	15
2.1. Tipo y diseño de Investigación	15
2.2. Operacionalización de variables	15
2.5. Procedimiento de recolección de datos	18
2.7. Aspectos éticos	20
III. RESULTADOS Y ANÁLISIS	21
IV. DISCUSIÓN	25
VI. RECOMENDACIONES	32
V. REFERENCIAS	33
ANEXOS	40
ANEXO 1: Matriz de consistencia para Hábitos alimentarios y Estado nutricional según Índice de masa corporal en personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla - Callao, 2019	40
ANEXO 2: Operacionalización de variable para hábitos alimentarios	41
ANEXO 3: Operacionalización de variable para estado nutricional según IMC	42
ANEXO 4: Análisis de confiabilidad de cuestionario sobre Hábitos alimentarios y Estado nutricional según Índice de masa corporal en personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla - Callao, 2019	43
ANEXO 5: Coeficiente de v de aiken	44
ANEXO 6: Cuestionario sobre Hábitos alimentarios y Estado nutricional según Índice de masa corporal en personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla - Callao, 2019	45
ANEXO 7: Distribución porcentual para Hábitos alimentarios en personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla - Callao, 2019	48

ANEXO 8: Consentimiento informado	50
ANEXO 9: Carta de presentación	51
ANEXO 10: Autorización para la ejecución del proyecto	52
ANEXO 11: Porcentaje del turnitin	53
ANEXO 12: Tabla de valoración nutricional según imc para población adulta (INS)	54
ANEXO 14: Ejemplos de dietas diarias a 3 niveles calóricos	55

RESUMEN

Esta investigación tiene como objetivo determinar la asociación entre hábitos alimentarios y estado nutricional según IMC, en el personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla, Callao - 2019. El estudio es de tipo aplicado, nivel descriptivo - correlacional, con enfoque cuantitativo, corte transversal y de diseño no experimental. La población sujeto de estudio es de 90 policías en actividad de ambos sexos en edad adulta. Se utilizó para la variable Hábitos alimentarios la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario estructurado de 32 ítems de alternativas múltiples, así mismo para la variable Estado nutricional según IMC se utilizó la técnica de Evaluación de medidas antropométricas y como instrumento la tabla de IMC para la población adulta (INS). Del estudio se encuentra que 78,9% de los efectivos tiene hábitos alimentarios no saludables, mientras que 21,1% tiene hábitos alimentarios saludables y para estado nutricional según IMC, se encuentra que 38,9% tiene IMC normal, 45,6% tiene sobrepeso y 15,6 % tiene Obesidad. Se utiliza la prueba de Chi cuadrado de Pearson, dando como resultado $p (0,002)$ por lo que se determina significancia entre las variables. Se concluye que existe asociación entre hábitos alimentarios y estado nutricional según IMC.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, estado nutricional, IMC, policías

ABSTRACT

The objective of this research is to determine the association between eating habits and nutritional status according to BMI, in the police personnel of the Villa Los Reyes-Ventanilla-Callao Police Station, 2019. The study is of the applied type, correlational descriptive level, with a quantitative approach, cut transversal and non-experimental design. The population was 90 active policemen of both sexes in adulthood. For the first variable the technique was the survey and the instrument was a structured questionnaire of 32 items of multiple alternatives for dietary habits and for nutritional status, according to BMI, the technique used was the Evaluation of anthropometric measurements and as an instrument the BMI table for the population adult The Pearson Chi-square test was used, finding that the value of p (0.002), showing a significant significant relationship between the variables under study. Regarding the variable eating habits, it was found that 21.1% was healthy, while 78.9% was unhealthy. For nutritional status according to BMI, it was found that 38.9% were normal, 45.6% were overweight and 15.6% Obesity. It is concluded that there is a direct association between eating habits and nutritional status according to BMI.

Key words: Food habits, nutritional status, BMI, police

I. INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios de las personas en la actualidad, son el resultado de diversos factores y que junto con el acelerado ritmo de vida, como consecuencia del mundo globalizado, han incidido de manera determinante sobre los hábitos de alimentación de toda la población, ya que las industrias, han favorecido a ello, al generar alimentos procesados a nivel mundial y que incluyen exceso de carbohidratos, sal y grasas no saturadas y no aportan componentes nutritivos, lo que ha generado hábitos alimentarios no saludables y que de alguna forma conlleva a tener sobrepeso y obesidad, aumentando la morbimortalidad de la población.¹

A nivel internacional, en un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2016, se estimó que, desde 1975 las cifras respecto a obesidad se han triplicado casi en todo el mundo. Otro dato importante, en ese mismo año es que 39% de personas mayores de 18 años, tenían sobrepeso, de los cuales el 13% eran obesos, lo que representa un problema que se encuentra asociado a los hábitos alimentarios no saludables y que ocasiona el incremento del Índice de Masa Corporal de manera directa (IMC), tal es así, que en el 2017, en un informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), se afirma que los alimentos que se consumen, no aportan componentes nutritivos suficientes, pues son las industrias en su mayoría dueñas del mercado, generando así hábitos alimentarios no saludables y conllevando a elevar el IMC en exceso.²⁻³

Por otro lado, en el año 2015, un informe de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), estimó que Estados Unidos se encuentra en primer lugar, respecto a hábitos alimentarios no saludables y esto se evidenció en el consumo de comidas rápidas que había aumentado en un 43,7%, ocasionando que se altere el estado Nutricional de la población y así lo afirman diversos estudios internacionales en ese mismo año y que estimaron que 38,2% en la población mayor de 15 años, presentaba sobrepeso y obesidad, representando las cifras más elevadas a nivel mundial, seguido de Asia, Europa occidental y América Latina.^{4,5,20}

Estudios realizados en América latina, en el año 2015, por la Organización Panamericana de la Salud (OPS), aseguran que, los hábitos alimentarios respecto al consumo de alimentos no saludables aumentaron en un 265% y un informe notificó que, para ese mismo año, que cerca del 58 % de personas de los habitantes tenía sobrepeso. Investigaciones realizadas en

cuanto a Hábitos alimentarios y Estado nutricional según IMC, dan cuenta de la alta incidencia de hábitos alimentarios no saludables y su relación con los altos índices de sobrepeso y obesidad.^{5, 21}

A nivel nacional, en el 2017, un informe del Centro Nacional de alimentación y Nutrición (CENAN) se estimó que cerca del 70% de adultos tenía sobrepeso y obesidad y que esto sucedía como consecuencia de los hábitos alimentarios no saludables, ya que 87,1% de la población consumía frituras y menos del 50% consumía las cantidades recomendadas de fibra en su comida. Estos estudios han permitido establecer la relación entre Hábitos alimentarios no saludables y Estado nutricional alterado en exceso y que finalmente, aumenta los factores de riesgo para desarrollar en un futuro enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión arterial, problemas cardiovasculares, entre otros.⁷⁻⁸

A nivel local, en año 2014, estudios estimaron que 42,4% de adultos entre 18 a 29 años y 69,9% de adultos entre de 30 a 59 años tenía sobrepeso y obesidad, debido al consumo excesivo comidas rápidas y que contenían elevadas cantidades de grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sal, y que favorecen a desarrollar hábitos alimentarios no saludables. Estudios afirman que entre las comidas preferidas y más frecuentes de la población peruana se encuentran: el pollo a la brasa, chifa al paso, salchipapa, pizza, pollo broaster y anticuchos, todo ello asociado a los hábitos alimentarios no saludables que son responsables frente al consumo excesivo de alimentos altos en calorías y bajos en nutrientes y que conllevan al sobrepeso y obesidad.⁸

En el año 2017, la Dirección Ejecutiva de la Sanidad de la Policía Nacional del Perú, reveló cifras impactantes en donde 18 600 policías, entre oficiales y suboficiales, tenían sobrepeso y esto relacionado con los hábitos alimentarios no saludables. Dentro de este contexto, durante las visitas e interacción con la población sujeto de estudio, se pudo evidenciar que los tiempos de consumo de los alimentos no era el adecuado, además las comidas no cumplían con las proporciones adecuadas y estaban muy sobrecargadas de carbohidratos, lo que favorecería a desarrollar un estado nutricional inadecuado alterando en exceso el IMC.⁹

Todo este contexto, presenta una realidad problemática importante, ya que, esto coloca a la población sujeto de estudio, en riesgo de padecer enfermedades crónicas como diabetes,

cáncer, hipertensión arterial, problemas cardiovasculares, entre otras, por lo que surge la siguiente pregunta:

- ¿Cuál es la relación que existe entre hábitos alimentarios y estado nutricional según IMC en personal policial de la Comisaria Villa los Reyes, Ventanilla, Callao - 2019?

Existen pocas investigaciones sobre hábitos alimentarios en adultos, ya que la información y las publicaciones que evidencian, básicamente son en niños y adolescentes, pese a que los las cifras en adultos según la OMS cada día se elevan más a nivel mundial.

Trabajos Previos

- *Antecedentes Nacionales*

En el año 2017 , Carbajal A y Laurente M, llevaron a cabo un estudio de tipo descriptivo – correlacional, corte transversal y diseño no experimental , en la provincia de Santa Ana, departamento de Huancavelica, cuyo objetivo fue determinar los Estilos de vida e IMC, en una población adulta de 90 policías , de donde se obtuvo una muestra de 70 efectivos y donde se encuentra que respecto a los estilos de vida el 61,4% tiene estilos de vida no saludable y el 38,6% tiene estilos de vida saludable y para IMC se obtuvo que 48,6% era normal, 48,6% presentaba sobrepeso y 2,9% obesidad grado I. Para la dimensión alimentación se obtuvo que de 78.6% no era saludable y que 21,4% que tenía alimentación saludable El estudio indica que alimentación se relaciona directamente con el IMC. ¹⁰

Macedo C y Meléndez G en el 2017 en Iquitos, realizaron un trabajo titulado Estilos de vida y Estado nutricional en el consultorio interno del Policlínico PNP, estudio de tipo descriptivo - correlacional, con enfoque cuantitativo, no experimental y de corte trasversal y que se llevó a cabo en una población de 459 policías adultos de ambos sexos. Respecto al IMC se obtuvo 22,7% de efectivos con IMC normal, 51,9% presentaban sobrepeso y 23,3% presentaban obesidad. El trabajo analizó la relación entre alimentación y el estado nutricional y se determinó que si existe relación estadística altamente significativa¹¹

En el 2017, Huamani M y Ramos N realizaron un trabajo con la finalidad de determinar el Estado Nutricional en obstetricas de la Universidad Nacional de Huancavelica. El estudio fue descriptivo, de corte transversal con enfoque cuantitativo en una población de 173 estudiantes de ambos sexos y en edad adulta. Del estudio se obtuvo que para estado

nutricional 67% era normal, 30% tenía sobrepeso, 2 % tenía obesidad y el 1% tenía delgadez.¹²

Bardalez J, en el 2017, realizó un estudio para determinar Patrones de hábitos alimentarios e IMC en universitarios de la facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, el estudio fue de tipo descriptivo-correlacional, transversal, diseño no experimental y la población estuvo conformada por 110 universitarios de ambos sexos. Para hábitos alimentarios se obtuvo 16% consume siempre frituras, 5 % consume siempre bebidas gasificadas y el 2% nunca consume fruta. Para IMC el 61% tiene IMC normal, 32% tiene sobrepeso, 5% tiene obesidad y 3% tiene insuficiencia ponderal. Se concluyó que existe una relación positiva moderada entre los patrones de hábitos alimentarios e índice de masa corporal.¹³

En el año 2017, Huisacayna F, Ninahuaman L, y Figueroa M, llevaron a cabo una investigación para determinar los Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional la Universidad Nacional San Luis Gonzaga en Ica. El estudio fue de tipo descriptivo- correlaciona, de enfoque cuantitativo, corte trasversal y de diseño no experimental y la población fue de 220 estudiantes de la facultad de Enfermería. Del estudio se obtuvo que respecto a Hábitos alimenticios el 59% presentó hábitos alimenticios eficientes y 40,9% presentó hábitos alimenticios deficientes y respecto a IMC el 54,55% presentó IMC normal ,el 36,4 % tenía sobrepeso, 6,4% tenía bajo peso y el 2,7% tenía obesidad II. Se encuentra que existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional.¹⁴

Zevallos L, en el 2016 realizó un trabajo con la finalidad de determinar los Hábitos alimentarios y actividad física del personal administrativo de la Universidad de Huánuco. El estudio fue de tipo descriptivo – correlacional, de corte transversal y de enfoque cuantitativo, la población constó de 69 personas administrativas de ambos sexos. Del estudio se obtuvo que para actividad física 88,4% era sedentario, 8,7% tenía actividad física moderada y 2,9% tuvo un nivel de actividad física intensa, respecto a la variable hábitos alimentarios 39, 1% consumió lácteos de 2 a 3 días a la semana, 13% consumió verduras menos de 2 días a la semana y 14,5% consumió alimentos de preferencia fritos. No se encuentra relación significativa entre las variables. ¹⁵

En el año 2015, Oscuvilca E, Sosa W, Estrada O, Peña W y Palacios J, realizaron un estudio con la finalidad de determinar la relación entre los Hábitos alimentarios y Estado nutricional de los estudiantes de las universidades de la Región Lima. El estudio fue de enfoque cuantitativo y correlacional- descriptivo y de corte transversal realizado en una población de 360 estudiantes. Del estudio se obtuvo que 46.1% tenía hábitos alimentarios poco adecuados, 28,6% tenía hábitos adecuados y 25,3% hábitos inadecuados. Respecto a IMC el 57.8% de los estudiantes universitarios presentó IMC normal, 21,4% delgadez y 20,8% obesidad. Del estudio se concluye que existe relación entre hábitos alimentarios e IMC. ¹⁶

En el año 2013, Cárdenas llevo a cabo una investigación en Lima que se tituló Estilos de vida e IMC en la Comisaría Alfonso Ugarte, fue un trabajo descriptivo, con enfoque cuantitativo, de corte transversal y de diseño no experimental, para el cual se consideró a una población de 95 policías en edad adulta de sexo masculino. Del estudio se obtuvo que para estilos de vida 58% era no saludable y 42% era saludable y respecto a la dimensión alimentación 61% era no saludable y 37% era saludable, y respecto a IMC el 14% era normal, el 38% tenía sobrepeso, 48% tenía Obesidad I. ¹⁷

- *Antecedentes Internacionales*

Benevides A, De Rezende A, Mendes G, Cavalcante C, Regis F y Guimarães D, en Brasil, para el año 2018 realizaron un trabajo que buscaba determinar el Perfil antropométrico y alimentario, en una población de 94 policías militares de ambos sexos en Brasil. El estudio fue de tipo descriptivo, de corte transversal y de diseño no experimental. De los resultados se obtuvo para IMC 17% tenía IMC normal y 83% tenía sobrepeso, además respecto al consumo de alimentos se obtuvo que 73,4% consumía frutas una a dos veces por día, el 59,6% consumía de 1 a 2 verduras al día, el 86,8% no agregaba sal al plato que consumía y respecto al tiempo de comidas 27% consumió sus comidas de 2 a 3 por día. El estudio indica que el sobrepeso y el riesgo cardiovascular de forma aislada se relacionan con la inadecuada alimentación y se percibe que puede tener mucha influencia. ¹⁸

De la misma forma, en el año 2017, Torres A, Solis O, Rodríguez C, Moguel J y Zapata D, realizaron una investigación sobre Hábitos alimentarios, el Estilo de vida características antropométricas y de composición corporal en México . El estudio fue de tipo descriptivo, con enfoque transversal y de diseño no experimental en una población de 41 trabajadores adultos de ambos sexos. Del estudio se obtuvo que para IMC 43.9 % tenía obesidad, 29,7%

sobrepeso y 26,9 % se encontraba normal. Respecto a los hábitos alimentarios, 2 % consumía 1 comida al día, 59 % consumía 2 comidas por día, 32 % consumía 3 comidas por día, 5 % consumía 4 comidas por día y solo 2 % realizó 5 comidas por día. Se concluye que la mayor parte presentó hábitos de vida y alimentación poco saludables.¹⁹

Así mismo, en el año 2016, Moonmoon H, llevó a cabo una investigación sobre Hábito dietético y estado nutricional en Rajarbagh, Bangladesh. El estudio fue de tipo descriptivo, de corte transversal y de diseño no experimental, debido a que no se manipuló la variable. Del estudio se obtuvo que para la variable IMC 72% estaba normal, mientras 24% tenía sobrepeso, 3% tenía obesidad y 1% tenía insuficiencia ponderal y respecto los hábitos de alimentación, se obtuvo que del total de efectivos 6% nunca consumió leche o yogurt, 1% nunca consumió vegetales, 2% nunca consumió frutas y 3% nunca consumió huevo. Se concluye que existe sobrepeso en la población sujeto de estudio.²⁰

Bresciani L, Manoel R, Delfino M, Blaser G, Cattafesta M Y Zandonade E, en el 2016, realizaron un estudio sobre Indicadores antropométricos (Índice de Masa Corporal - IMC y Circunferencia de Cintura) y su relación con factores sociodemográficos, laborales y de Hábitos alimentarios en la región Grande Vitória, Brasil. El estudio fue de tipo descriptivo correlacional, enfoque cuantitativo, de corte transversal y llevado a cabo en 133 policías entre 25 y 65 años. Del estudio se encuentra que para IMC 36, 2% tenía IMC normal y 63,8% de los efectivos tenía IMC alterado por exceso, respecto a hábitos alimentarios, aquellos que desayunaban o fuera de casa con frecuencia superior a 4 veces la semana presentaron una oportunidad 11 veces mayor de poseer IMC inadecuado. Del estudio se obtuvo que el IMC se asoció de manera bastante significativa con el inadecuado consumo alimentario.²¹

En Chile, Durán S, Maraboli D, Cubillos G y Fernández F, en el año 2016, llevaron a cabo un trabajo sobre Hábitos alimentarios e Índice de masa corporal (IMC) que fue de tipo descriptivo correlacional, corte transversal y diseño no experimental en una población de 412 soldados de ambos sexos. El estudio reveló que respecto a IMC 41,2% se encontraba normal, 43,1% presentaba sobrepeso y 15,7% presentaba obesidad. Respecto a Hábitos alimentarios se obtuvo que casi 40% de ellos consumía menos de 1 porción al día de yogurt y lácteos, casi un 60% consumió menos de 1 porción a la semana de leguminosas y casi 50% consumió 2 o más porciones por día de bebidas azucaradas. El estudio indicó que el

IMC aumenta de manera significativa al aumentar la grasa corporal y los perímetros de cintura y cadera.²²

En el año 2013 en Ecuador, Valdivieso K, realizó un trabajo que se tituló Estado nutricional, consumo de alimentos y estilos de vida en el Grupo de Operaciones Especiales (GOE), en Cantón - Guano, el estudio fue no experimental-descriptivo, de corte transversal y con enfoque cuantitativo en una población de 30 policías en edad adulta y de ambos sexos. Del estudio se obtuvo que, para IMC, 43,3% tenía un IMC normal, 43,3% padecía sobrepeso, 10% padecía Obesidad I y 3,3% obesidad II. Respecto a consumo de alimentos se obtuvo que 23,3% tenía una dieta muy alta en grasa y 53,3% tenía un consumo muy bajo de fruta, vegetales y fibra. Se encontró relación entre IMC, el porcentaje de grasa y la circunferencia abdominal.²³

Los comportamientos respecto a la alimentación, hoy en día, se están modificando, de tal forma que esos cambios impactan sobre el estado nutricional. Según Nola Pender, quien había fundamentado sus estudios en base a la mejora y el empoderamiento de la salud, basándose en modificar las conductas y actitudes y afirmando que esta manera, es posible generar un cambio en todos los demás a raíz de la evolución, es por esa razón que decide basar su modelo en llevar una vida saludable, mediante la educación en el cuidado de la salud.²⁴

Nola J. Pender nació el 16 de agosto en Michigan, fue hija única y recibió el apoyo de sus padres para recibir su educación. El apoyo de su familia le permitió obtener su diploma en enfermería en 1962. En 1964 obtuvo su licenciatura en Ciencias en Enfermería, en la Universidad Estatal de Michigan, luego recibió su maestría de la misma universidad y luego obtuvo su doctorado en la Universidad de Northwestern en Evanston, Illinois. Posteriormente empezó a elaborar su Modelo de Promoción de la Salud (MPS), en 1972 y fue presentada en su libro Promoción de la salud en la práctica de enfermería, y ha sido revisada dos veces desde entonces.²⁵

Ella sustentaba que nuestras conductas se basan en la motivación intrínseca de querer generar algún cambio a favor de nuestra salud. Por ello incidió en crear un modelo, llamado Modelo de Promoción de la Salud (MPS), de tal forma que se pueda saber cómo proceder durante

la adopción de nuevos comportamientos orientados hacia una vida saludables y que favorezca a alcanzar el cuidado de la salud.²⁶

La promoción de la salud está motivada por el deseo de aumentar el bienestar y potencial humano y todo ello es precisamente especialidad de enfermería. Para los profesionales de la enfermería el Modelo de Promoción de la Salud, es de suma importancia porque se aplica a lo largo de toda la vida y es útil en una amplia variedad de situaciones, disminuye las cargas financieras y humanas en la sociedad cuando las personas no se comprometen con la prevención y promoción de la salud y además aporta una solución enfermera a la política sanitaria y la reforma del cuidado de la salud.²⁷

Los hábitos son conductas repetitivas que determinan las acciones y que se evidencian al momento de decidir, pudiendo beneficiar o perjudicar la salud. Se ha considerado durante muchos años que la alimentación debe proporcionar todos los requerimientos necesarios, con el objetivo de asegurar la subsistencia y mejorar la calidad de vida, pero hoy en día la alimentación, también se está enfocando en ingerir nutrientes que tengan la capacidad de promocionar la salud y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, disminuyendo así los factores de riesgo y la comorbilidad.²⁸

En base a ello, se puede inferir que, la alimentación es uno de los elementos fundamentales que determina el estado de salud y es por ello que los nutrientes cumplen una función importante en la prevención de enfermedades no transmisibles. La Organización Mundial de la Salud, dentro del marco de la Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud, afirma que una alimentación inadecuada, además de otros factores de riesgo, son el punto de inicio para que se eleve la presión arterial, la glucemia el perfil lipídico y el sobrepeso y la obesidad.²⁹

Para considerar que los hábitos de alimentación son saludables, se debe tener en cuenta que esta, debe ser variada, ya que no existe ningún alimento, que por sí mismo, aporte todos los nutrientes necesarios para cubrir con los requerimientos energéticos y restringir la alimentación, a un sólo tipo de alimento, podría repercutir sobre el estado de salud. También, debe ser equilibrada y adecuada, ya que las cantidades y proporciones de los alimentos deben ir modificándose, de tal forma que se ajuste a las necesidades particulares de cada persona y

debe ser saludable, pues debe favorecer al estado óptimo de salud para que se disminuyan los factores de riesgo para enfermedades no transmisibles.³⁰

Cada alimento que se ingiere, es una unidad que contiene un sinnúmero de componentes llamados nutrientes y que son de suma importancia para los procesos metabólicos pues se transforman en energía. Los nutrientes se clasifican en dos grupos, en primer lugar se tiene a aquellos que se requieren en mayor cantidad como aporte y se denominan, macronutrientes: carbohidratos (Azúcares, fibra y almidón), las proteínas y los ácidos grasos. En segundo lugar, se tiene a aquellos que se requieren en bajas cantidades y son: Las vitaminas que se dividen en liposolubles (A, D, E y K) e hidrosolubles (C y las del complejo B) y a los minerales: macro elementos (Calcio, hierro, magnesio, yodo, fósforo, potasio, sodio) y micro elementos (manganeso, cobre, zinc, cobalto y flúor).^{31- 32}

También es importante considerar que el agua, es uno de los componentes de mayor importancia para la vida, constituye el 60% del peso corporal y conforma el medio acuoso para la mayoría de reacciones químicas, además participa en diferentes procesos metabólicos, pero sobre todo regula la temperatura corporal, a través de la transpiración y el sudor, debido a su capacidad de absorber la energía térmica.³³

Para clasificar los alimentos, se utiliza la pirámide alimentaria de las Guías de las FAO, una herramienta que permite clasificar los alimentos por grupos, de tal forma puedan seleccionarse de forma práctica, saludable y puedan ser incluidos en la dieta. Su lugar de ubicación, nos proporciona la cantidad en la que se debe consumir, siendo más alta en la base y menor en la parte superior. En la base, se encuentran los cereales, las pastas, papas y leguminosas frescas (Habas y arvejas) y son quienes brindan la mayor parte de energía calórica que requiere el organismo y se consumen de acuerdo al gasto energético de cada persona.³⁴

En el segundo nivel, se tiene a las verduras y frutas y se recomienda su consumo diario por su gran aporte de fibra y vitaminas. Luego, en el tercer nivel encontramos: el grupo de los lácteos, yogurt y queso (de preferencia semidescremados o descremados) y que se sugiere deben ser consumidos de manera diaria para mantener el aporte de calórico necesario, y el grupo de las carnes, huevo y leguminosas secas (garbanzos, lentejas, frejoles, etc.) y que se recomienda consumir por lo menos 3 veces por semana. En el cuarto nivel, se tiene a los aceites, mantequilla y margarina, y por otro lado también se encuentran aquellos alimentos de origen vegetal como aceitunas, paltas, nueces y almendras. Por último, en el quinto nivel

se tiene a alimentos como el azúcar, la miel y todos aquellos que los contengan en abundancia.³⁵

Es importante considerar, además las proporciones de la cantidad de aporte calórico que requiere cada persona, según la actividad que realiza, por ello según las recomendaciones de la Academia Nacional de Ciencias y en el consumo calórico reportado por los participantes en encuestas nacionales sobre el consumo de alimentos se tiene que:

- Para mujeres inactivas y adultos mayores se requieren 1.600 calorías totales al día.
- Para la mayoría de los niños, las adolescentes, mujeres activas y muchos hombres inactivos, se requieren 2200 calorías totales al día.
- Para adolescentes, hombres activos y algunas mujeres muy activas, se requieren 2800 calorías en total al día. ³⁶(Véase anexo 14)

Por otro lado, es importante distribuir y planificar los tiempos de consumo en la persona adulta, ya que no deben transcurrir demasiadas horas entre cada comida, ya que esto ocasiona, lo que comúnmente se denomina como “picoteo”, es por ello que se recomienda que los tiempos para ingerir las comidas sean cinco veces al día y la distribución energética total debe ser 15% a 20% en el desayuno, 10 % en cada intermedio, (media mañana y media tarde) 30 % a 35% en el almuerzo y 30% % en la cena. Es importante que la cena no sobrepase este porcentaje, pues puede conllevar al sobrepeso u obesidad y en el caso de personas mayores de 50 años con tendencias a ellos, se sugiere reducir la cena hasta el 25%.³⁷

El desayuno, es la primera comida que permite proporcionar toda la energía necesaria para las actividades diarias, el almuerzo, debe ser la comida en la que se debe incluir mayor variedad de alimentos, la cena, puede estar en la misma distribución en variedad del almuerzo, pero en menor proporción y los intermedios, deben ser comidas ligeras, como una pequeña ingesta de cereales, lácteos, fruta o frutos secos.³⁸

La adultez, es una etapa donde la identidad, responsabilidad y aptitudes están bien definidas, así como los preceptos morales y donde la personalidad se ha ido adaptando a cambios usuales de la vida durante el desempeño de sus actividades diarias. Esta etapa según la psicología del desarrollo se puede dividir en dos fases: Adultez temprana joven y adultez media o tardía.³⁹

La fase adulto joven, se encuentra entre los 20 y 40 años y se considera como un tiempo de mayor plenitud. Es en esta fase, donde el adulto joven empezará a trabajar, lo que será el inicio a la independencia y establecerá gustos y preferencias, así como los hábitos alimentarios. En referencia a ello, una de las características más comunes del adulto joven es la preferencia por alimentos ya elaborados y de rápido acceso que sean de presupuesto moderado, ya que debido a los horarios no establecidos, y dado que deben estar acorde al acelerado ritmo de vida, según sean las exigencias del trabajo o los estudios, realizan comidas en proporciones y en tiempos inadecuados, teniendo una gran predisposición por comer en la calle, sobre todo en lugares de comidas rápidas, lo que conlleva al sobrepeso y obesidad y a desarrollar factores de riesgo para enfermedades no transmisibles. Respecto a las características fisiológicas, esta es una etapa en donde se requiere que el aporte energético sea proporcional al nivel de actividad que realiza. Se hace mucho énfasis en la prevención, sobre todo se recomienda el consumo de calcio, de tal forma que se almacene y así más adelante prevenir la osteoporosis. Se sugiere que se lleve estilos de vida saludable, además de una alimentación balanceada, ya que, cualquier factor que pueda causar daño a la salud, casi siempre es imperceptible en esta etapa de la adultez, evidenciándose más adelante, como consecuencia de una vida desordenada. ⁴⁰

La edad adulta media o adultez madura, comprende desde los 40 hasta los 60 años y es una etapa en donde el adulto ya vivió diversas experiencias como el matrimonio y la paternidad. Es aquí, donde se enfatiza nuevamente sobre la prevención, pero además es de suma importancia el control y seguimiento. Se recomienda que se sigan manteniendo hábitos alimentarios saludables, así como fomentar la actividad física y evitar el consumo de sustancias nocivas como alcohol y el tabaco. Los cambios fisiológicos que se deben considerar son comunes tanto en varones y mujeres, como el aumento de peso, que es el más sobresaliente y que pueden conllevar a la obesidad y generar problemas de salud y esto debido a los inadecuado hábitos alimentarios. Además se pierde masa muscular, que en el caso de varones se inicia aproximadamente a los 30 años y en mujeres aproximadamente a los 50 años. La masa ósea, inicia su disminución progresiva a partir de los 35 aproximadamente, siendo las mujeres más vulnerables, ya sea por antecedente genéticos o porque sus reservas no son adecuadas. Respecto al requerimiento calórico, la OMS estima que a partir de los 40 años las necesidades energéticas disminuyen debido a que los órganos empiezan el proceso de envejecimiento, por lo que se debe ajustar a la dieta según los requerimientos. ⁴¹

Para la población adulta la OMS recomienda que se debe consumir 400 gr entre frutas y verduras al día, lo que se traduce en 2 porciones de frutas y 3 porciones de verduras como mínimo en la dieta de tal forma que favorezca el peristaltismo. Además, incrementar el consumo de frutas y eleva los niveles de potasio, esto puede mitigar los efectos negativos del consumo no adecuado de sodio, sobre la presión arterial. Por ello es necesario incluirlas en todas las comidas, seleccionando según la estación las más frescas y favoreciendo a la variedad. Un informe de la Dirección general de epidemiología del año 2016, revela que el consumo de frutas y verduras tiene un efecto protector para algunos tipos de cáncer en la prevención de enfermedades no transmisibles.⁴²

La ingesta de sal en el adulto, no debe superar los cinco gramos por día, ya que su consumo excesivo trae como consecuencia el incremento de la presión arterial y el riesgo de padecer enfermedad coronaria y reducir su consumo lograría prevenir 1,7 millones de muertes asociadas a su consumo. Respecto a las grasas su aporte no debe sobrepasar el 30% del requerimiento de calorías diarias (de esto solo el 10% es el permitido para el consumo de grasas saturadas) y se sugiere el consumo de grasas insaturadas, como primera elección en todas las comidas y de preferencia sancochar o cocinar al vapor los alimentos antes de freírlos u hornearlos. Se sugiere que respecto a las grasas trans, su consumo debe ser menor al 1% (del consumo total de grasas), debido a su elevado efecto nocivo sobre la salud, ya que estas aumenta los factores de riesgo para cardiopatías, hasta en un 21% y causando la muerte de más de 500 000 personas con problemas cardiovasculares a nivel mundial.⁴³⁻⁴⁵

El consumo de azúcar libre (azúcar agregada), es otra de las problemáticas respecto a la alimentación, por ello la OMS afirma que, un adulto puede consumir menos del 10% del aporte calórico total de forma diaria y que si se puede reducir hasta menos del 5% sería mucho más favorable para la salud, ya que el azúcar libre solo aporta gran cantidad de energía pero ningún tipo de nutriente específico que favorezca a la salud.⁴⁶

También es importante considerar que el cuerpo humano complementa sus requerimientos de agua a través del consumo directo y del contenido en los mismos alimentos que en su mayoría son de frutas y verduras. El agua permite que se eliminen impurezas y toxinas, además favorece a la hidratación de la piel y por ello se sugiere beber entre 6 a 8 vasos de agua por día. No se recomienda el consumo de bebidas energizantes, pues se ha logrado demostrar los efectos negativos de la cafeína y la taurina, principales componentes en su

composición, que ocasionan taquicardia, convulsiones, irritabilidad, problemas renales, entre otros.⁴⁷⁻⁴⁸

Debido al fácil acceso de los alimentos procesados e industrializados (los cuales no tienen ningún valor nutritivo, pero si tienen altas dosis de azúcar libre, carbohidratos, grasas trans, sal y un exceso de calorías) los hábitos alimentarios no saludables, están en su mayor apogeo. Existe una gran predisposición por su consumo y tal es el caso de las “comidas rápidas” (salchipapas, pollo al brasa, pollo broaster, chifa al paso), piqueos, gaseosas, entre otros y que de todas formas van a ocasionar sobrepeso y obesidad.⁴⁹

Según las Guías alimentarias para la población peruana (2018), sugieren que los alimentos se deben consumir de preferencia en casa, de tal forma que, se promocioe la comida casera y en caso de que la persona consuma las comidas en la calle o trabajo, se sugiere que se debe seguir favoreciendo el consumo de estas.⁵⁰

Según la OMS, en los últimos años el IMC, se ha propuesto como un buen factor predictivo del impacto del peso corporal, además es un indicador de uso internacional, que permite obtener diagnósticos nutricionales y que tiene un parámetro definido para adultos. Para ello se considera el peso, en kilogramos y la talla, en metros, para luego aplicar la fórmula (Peso/ Talla x Talla) y el resultado se ubica dentro de los valores establecido.⁵¹

El Instituto Nacional de Salud, dentro del marco de la OMS, cuenta la Tabla de valoración Nutricional según IMC para la población adulta y la define, como un instrumento que permite identificar a individuos con bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad y se encuentra dentro del marco de la OMS. (Véase anexo 13) ⁵²⁻⁵³

Frente a toda la problemática descrita, entonces se plantea el siguiente problema de investigación: ¿Cuál es la relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional según Índice de masa corporal en personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla-Callao, 2019?

Este estudio se justifica debido a que existen pocas investigaciones sobre hábitos alimentarios enfocados en la población policial adulta, a pesar de que las estadísticas señalan que cada día los índices de sobrepeso y obesidad van en aumento, como consecuencia de los hábitos alimentarios no saludable, es por ello, la relevancia de este trabajo, pues lo que se busca es generar información que permita describir, caracterizar,

asociar las variables, con el fin de proporcionar datos e información necesaria que ponga en evidencia la situación actual y real que atraviesan los policías en edad adulta y que podría ser utilidad para proponer programas, que favorezcan de forma directa en fortalecer los hábitos alimentarios saludables y a en consecuencia se pueda incidir sobre el estado nutricional según índice de masa corporal, disminuyendo así los factores de riesgo para enfermedades no transmisibles asociadas, todo ello dentro del marco del modelo de abordaje de promoción de la salud.

Además, se propone un cuestionario que puede ser validado en poblaciones con mayor amplitud, con la finalidad de establecerse como un instrumento que sirva de base y que pueda ser aplicable en futuros estudios.

Para esta investigación, se plantea la siguiente hipótesis:

Existe relación directa entre hábitos alimentarios y estado nutricional según índice de masa corporal en el personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla, Callao - 2019.

Además se establecen los objetivos de estudio:

Objetivo general:

- Determinar la relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional según índice de masa corporal en el personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla, Callao – 2019

Objetivos específicos:

- Identificar los hábitos alimentarios en personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla, Callao – 2019
- Identificar el estado nutricional según índice de masa corporal en personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla, Callao – 2019

II. MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de Investigación

- Tipo de estudio: Es aplicado, debido a que se busca dar respuesta al problema de investigación haciendo uso del marco teórico
- Enfoque: Es cuantitativo ya que se hizo uso de la estadística y el cálculo numérico con la finalidad de que los datos obtenidos se analicen de manera exacta.
- Nivel: Es descriptivo – correlacional. Descriptivo, ya que se busca caracterizar a un grupo de personas, describiendo sus dimensiones, propiedades y fenómenos y correlacional, debido a que busca encontrar en grado de asociación entre las variables de estudio.
- Diseño: No experimental, ya que sólo se observaron fenómenos del comportamiento de las variables, sin alterarlas o manipularlas, para luego llevarlas a análisis.
- Corte: Transversal, ya que el estudio se realizó en un momento determinado del tiempo.

2.2 Operacionalización de variables

- **Variable Hábitos Alimentarios** (Véase anexo 2)

Definición conceptual

Los hábitos alimentarios están referidos a los comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos y que responden a interacción con la situación y el contexto en donde se desarrollan las personas y que determinan la selección, consumo y uso de alimentos y que en consecuencia influye en su estado nutricional (IMC).

Definición operacional

Para medir la variable se utilizó el cuestionario sobre hábitos alimentarios en policías que laboran en la Comisaría Villa los Reyes - Ventanilla- Callao, 2019, el cual consta de 32 Ítems distribuidos en 5 dimensiones, y que contienen respuestas múltiples tipo politómicas y donde los parámetros se establecen de la siguiente forma:

Hábitos alimentarios saludables : 25 a 32 puntos

Hábitos alimentarios no saludables : 0 a 24 puntos

- **Variable Estado nutricional según IMC** (Véase anexo 3)

Definición conceptual:

El estado nutricional es una condición del organismo que se da como resultado de los hábitos alimentarios y que se puede determinar a través del Índice de masa corporal (IMC). El IMC, es un indicador de uso internacional, que nos permite obtener diagnósticos nutricionales a través de su cálculo y que, en caso de ser elevado, se puede asociar con alto riesgo de morbilidad y mortalidad principalmente cardiovascular.

Definición operacional:

Para medir el Estado nutricional según IMC, se utilizó la fórmula que consta del dividiendo entre el peso (kg) y la Estatura (m²) elevada al cuadrado. El resultado se debe localizar dentro de los parámetros, según la Tabla de valoración Nutricional según IMC (INS) para la población adulta, de la siguiente manera:

- Insuficiencia ponderal : <18,5
- Normal : 18,5 - 24,9
- Sobrepeso : 25.0 – 29.9
- Obesidad : > o igual a 30

2.3 Población

La población estuvo conformada por todo el personal policial de la Comisaria Villa los Reyes, localizada en el Distrito de Ventanilla, en la provincia constitucional del Callao y que laboraron hasta marzo del 2019 y que constó de 108 efectivos policiales en actividad.

Unidad de análisis

Cada policía adulto que se encuentran en actividad en la Comisaría Villa los Reyes

Criterios de selección

- **Criterios de inclusión:**
 - Policías en laboren en la Comisaría Villa los Reyes
 - Policías de ambos sexos
 - Policías en edad adulta
 - Policías que no presenten antecedentes patológicos

- Policías que no se encuentren en estado de gestación, puerperio o lactancia
- Policías que deseen participar del estudio
- **Criterios de exclusión**
 - Policías que no laboren en la Comisaría Villa los Reyes
 - Policías que presenten antecedentes patológicos
 - Policías que se encuentren en estado de gestación, puerperio o lactancia
 - Policías que no deseen participar del estudio

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

- **Técnica:**

Para la variable hábitos alimentarios, se utilizó la técnica de la encuesta y para la variable de Estado nutricional según IMC, se realizó las medidas de las variables antropométricas (Peso y talla)

- **Instrumento:**

Para la variable hábitos alimentarios, se elaboró un instrumento denominado, Cuestionario sobre hábitos alimentarios en policías que laboran en la Comisaría Villa los Reyes – Ventanilla - Callao, 2019, debido a que no existen en el medio instrumentos publicados que consideren las variables de interés para valorar hábitos alimentarios en población adulta. Para la elaboración del instrumento se tomaron como referencia los instrumentos : Patrones de hábitos alimentarios en universitarios de la facultad de ciencias farmacéuticas y bioquímica - Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017⁵⁴, de donde se tomaron como referencia las dimensiones: lugar de consumo de alimentos, tipos de alimentos, formas de preparación alimentos, horario de consumo, frecuencia de consumo de alimentos y cantidad de consumo de alimentos y Hábitos alimentarios y estado nutricional, según índice de masa corporal, de los adolescentes de la institución educativa 09 de julio – Huancayo, 2016⁵⁵, de donde se consideró la dimensión: tiempos de comidas.

El cuestionario consta de preguntas cerradas con respuestas de alternativa múltiple con 32 Ítems distribuidas en 5 dimensiones de la siguiente forma: Tiempos de consumo de comidas, ítems: 1-5, frecuencia de consumo de alimentos, ítems: 6-19, lugar de consumo de comidas, ítems: 20- 24, cantidad de alimento ingerido, ítems: 25 - 30 y forma de elaboración de comidas, ítems: 31-32. (Véase anexo 4)

Para medir la variable Estado nutricional según IMC se utilizó la tabla de valoración nutricional según IMC para adultos del Instituto Nacional de Salud (Véase anexo 13)

- **Validez y confiabilidad:**

Validez de cuestionario sobre hábitos alimentarios en policías que laboran en la Comisaría Villa los Reyes - Ventanilla- Callao, 2019

El cuestionario sobre hábitos alimentarios en policías que laboran en la Comisaría Villa los Reyes - Ventanilla- Callao, 2019, fue sometido a validez de contenido mediante el método de juicio de expertos, considerándose: 2 Licenciados en Nutrición, 3 Licenciados en Enfermería y 2 Metodólogos. Luego se calculó el coeficiente V de Aiken, obteniéndose como resultado 1 y que indica el instrumento presenta validez para ser aplicado y un perfecto acuerdo entre los jueces respecto a la mayor puntuación de validez de los contenidos evaluados. (Véase anexo 5)

Confiabilidad de cuestionario sobre hábitos alimentarios en policías que laboran en la Comisaría Villa los Reyes - Ventanilla- Callao, 2019

Para determinar la confiabilidad del instrumento se llevó a cabo una prueba piloto con 20 policías en la Comisaría de Pachacútec - Ventanilla, con características sociodemográficas similares a la población en estudio, mediante el cálculo del coeficiente de Alfa de Cronbach cuyo resultado fue 0.88 y que significa que tiene una adecuada consistencia interna. (Véase anexo 4)

2.5. Procedimiento de recolección de datos

El proceso de recolección de datos se llevó a cabo en el mes de marzo del 2019, y para ello se llevaron a cabo procesos administrativos con la autoridad pertinente de la Institución que participó en el estudio.

- Una vez seleccionada la Institución que participaría en el estudio, se envió una carta de presentación emitida por la Universidad César Vallejo al Sr. Comisario de la Comisaría Villa los Reyes en el distrito de Ventanilla de la provincia Constitucional del Callao y se hizo de conocimiento los objetivos, metodología a utilizar, requerimientos y tiempo de duración de la investigación. (Véase anexo 9)
- Se obtuvo la autorización por el Sr. Comisario, para llevar a cabo la ejecución de la investigación. (Véase anexo 10)

- Posterior a ello, se coordinó con el Sr. Comisario, para que brinde las facilidades pertinentes para la ejecución y se les indicó la importancia de que los efectivos se encuentren en ayunas y que hayan realizado sus necesidades antes de llevar a cabo el estudio. A su vez, la Oficina de Estadística proporcionó el listado general y datos adicionales que permitieron aplicar los criterios de selección.
- Para recolectar los datos, se acudió a la Comisaria Villa los Reyes a primeras horas de la mañana y se acondicionó el ambiente brindado por la Institución para llevar a cabo el estudio, luego se esperó la llegada de los efectivos. Una vez identificados, se les explicó los objetivos, metodología, tiempo de duración del estudio y también se hizo énfasis respecto al anonimato de todos los datos obtenidos, luego se solicitó su participación voluntaria, mediante la firma del consentimiento informado, como evidencia de su deseo por participar del estudio.
- Durante el desarrollo del cuestionario, se estuvo en todo momento a la expectativa frente a cualquier duda que se presente en relación a las preguntas del cuestionario.
- Luego de haber finalizado el desarrollo del cuestionario, se informó a cada efectivo que se tomarían sus medidas antropométricas, peso y talla, haciendo uso de una balanza calibrada y un tallímetro con tope móvil de madera y que previamente fueron ubicados en una superficie plana y sin protuberancias.
- Se solicitó a cada policía que se retire accesorios como billeteras, correaes, arma, llaves y que se retiren los zapatos, con la finalidad de que se encuentren lo más ligero posible.
- Luego se les pidió se coloquen primero en la balanza, erguidos, con las manos pegadas al cuerpo y que no generen movimiento y se procedía al registro.
- De la misma forma se les pidió que se ubiquen en el tallímetro, erguidos y que no generen movimiento y que mantengan brazos pegados al cuerpo, pies pegados a la base y talones pegados al tablero. Se alineó la mirada tomándolos del mentón y con el tope móvil se procedió a medir la estatura de cada efectivo. Este procedimiento se repitió 3 veces para obtener datos fidedignos y se procedió al registro.
- Finalizado el proceso se agradeció a cada efectivo por su participación del estudio.

2.6. Métodos de análisis de datos

Para procesar los datos estadísticamente se hizo uso del programa Microsoft Excel 2016 y SPSS versión 23 con el fin que los datos procesados y el reporte del análisis estadístico

sean claros, entendibles y respondan en base a los objetivos planteados para este estudio, a partir del que se aplicó estadística descriptiva e inferencial.

Para medir la variable hábitos alimentarios se midió en dos categorías, hábitos alimentarios saludables y hábitos alimentarios no saludables y para medir esta variable se realizó el siguiente procedimiento:

En primer lugar se dicotomizó cada pregunta del cuestionario sobre hábitos alimentarios en policías que laboran en la Comisaría Villa los Reyes - Ventanilla- Callao, 2019, en respuestas correctas e incorrectas de modo que a cada respuesta correcta se le asignó un puntaje de 1 punto y a la respuesta incorrecta se le asignó cero puntos de esta forma cada sujeto obtuvo un puntaje según el número de respuestas correctas contestadas, el cuestionario tiene un total de 32 preguntas de modo que el puntaje total corresponde a 32 puntos . A criterio de la investigadora se consideró un puntaje mayor o igual al 80% como hábitos alimentarios saludables y menor al 80% como hábitos alimentarios no saludables

Para medir la variable Estado nutricional según IMC, se elaboró la base de datos y se aplicó la fórmula establecida la tabla de valoración nutricional según de IMC para adultos del INS y luego se clasificó como Insuficiencia ponderal (< 18,5), Normal (18,5 a 24,9), Sobrepeso (24,9 a 29,9) y Obesidad (> o igual 30), según (Véase anexo 13)

2.7. Aspectos éticos

Para llevar a cabo esta investigación se informó de manera verbal y a su vez se solicitó de manera escrita la autorización del Sr. Comisario de la Comisaría Villa los Reyes. (Véase anexo 10). En cumplimiento con las normas bioéticas deontológicas se hizo uso de Los cuatro principales principios bioéticos:

- *Autonomía:* Ya que los efectivos participaron de forma voluntaria en el estudio, sin ser obligados, pues se les hizo entrega del consentimiento informado explicando que los datos brindados se utilizaron para fines de la investigación. (Véase anexo 8),
- *Justicia:* Debido a que todos los efectivos tuvieron la misma probabilidad de participar en el estudio, considerando los criterios de inclusión.
- *No maleficencia:* Debido que no se realizara ningún procedimiento que pueda dañar a los participantes en este estudio.
- *Beneficencia:* Se garantizó no vulnerar la moral ni preferencias de los efectivos que participaron en la investigación

III. RESULTADOS Y ANÁLISIS

De una población conformada por 90 efectivos policiales en actividad de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla, Callao, se presentan los hallazgos de la investigación. A continuación se muestran las variables sociodemográficas.

Tabla 1: Características socio demográficas de la población. Personal policial de la Comisaria Villa los Reyes, Ventanilla Callao - 2019		
Variables	n = 90	
	f	%
Sexo		
Femenino	8	8,9%
Masculino	82	91,1%
Edad (años)		
20 a 24 años	35	38,9%
25 a 29 años	29	32,2%
30 a 39 años	13	14,4%
40 a 44 años	2	2,2%
45 a 49 años	1	1,1%
50 a 54 años	7	7,8%
55 a 59 años	3	3,3%
Mínimo	20	
Máximo	59	
Media	29,63	
Desv. Estándar	5,16	
Tiempo de servicio		
Menos de 10 años	52	57,8%
Más de 10 años	38	42,2%
Lugar de procedencia		
Costa	53	58,9%
Sierra	29	32,2 %
Selva	8	8,9 %
Religión		
Ninguna	19	21,1%
Católico	65	72,2%
Evangélico	6	6,7%
Otros	0	0,0%

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimentarios en policías que laboran en la Comisaría Villa los Reyes - Ventanilla- Callao, 2019

En la tabla 1, se observa que respecto al variable sexo, predomina el sexo masculino con un 91,1%, mientras que el sexo femenino solo es 8,9%. Para la variable edad se encuentra que

la media fue 29,63 años para la población sujeto de estudio con una desviación estándar de 5,16 con un mínimo de 20 años y un 59 años, así mismo se puede observar que el grupo etáreo predominante es de 20 -39 años siendo un 85,5% de población sujeto de estudio. Para el variable tiempo de servicio se encuentra que 57,8% tiene menos de 10 años de servicio y que 42,2% tiene más de 10 años de servicio. Respecto a la variable lugar de procedencia que reportan los sujetos bajo estudio se registra que el porcentaje más alto se encuentra en la Costa con 58,9%, seguido de la Sierra con un 32,2% y por último la Selva con 8,9% siendo el lugar de menor procedencia de los efectivos.

Para la variable religión se registra que 72,2% de los efectivos policiales practican la religión católica, mientras que para ninguna religión se registró 22,1% y siendo el menor porcentaje para la religión evangélica en un 6.7%. En cuanto a la variable Salud, se registra que 100% no padece de enfermedades como diabetes, hipertensión, cardiopatías u otros.

3.1. Análisis descriptivo

A continuación se presenta el análisis descriptivo de las variables hábitos alimentarios y estado nutricional según índice de masa corporal, de 90 efectivos en la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla, Callao – 2019, en respuesta a los objetivos específicos de la investigación.

3.1.1. Variable hábitos alimentarios

Categorías	f	%
Saludable	19	21,1
No saludable	71	78,9
Total	90	100

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimentarios en policías que laboran en la Comisaría Villa los Reyes - Ventanilla- Callao, 2019

En la tabla 2, para la variable hábitos alimentarios, se encuentra que el 78,9% del total de efectivos presenta hábitos alimentarios no saludables, representando el mayor porcentaje para los sujetos de estudio y que solo el 21,1% restante tiene hábitos alimentarios saludables

3.1.2. Variable Estado nutricional según IMC

Tabla 3: Distribución porcentual del personal policial según Estado nutricional según IMC de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla – Callao, 2019

Categorías	f	%
Normal	35	38,9
Sobrepeso	41	45,6
Obesidad	14	15,6
Total	90	100,0

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimentarios en policías que laboran en la Comisaría Villa los Reyes - Ventanilla- Callao, 2019

En la tabla 3, se puede observar que 61,2% de efectivos policiales tienen estado nutricional según IMC alterado por exceso (45,6% tiene sobrepeso y 15,6 % tiene obesidad) y solo 38,9% tiene estado nutricional según IMC normal.

Tabla 4: Distribución porcentual del personal policial según Hábitos alimentarios y Estado nutricional según IMC, del personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla - Callao, 2019

Variable	Categorías	Estado Nutricional según IMC						Total	
		Normal		Sobrepeso		Obesidad		f	%
		f	%	f	%	f	%	f	%
Hábitos alimentarios	Saludable	14	73,7	4	21,1	1	5,3	71	78,9
	No saludable	21	29,6	37	52,1	13	18,3	19	21,1
	Total	35	38,9	41	45,6	14	15,6	90	100,0

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimentarios en policías que laboran en la Comisaría Villa los Reyes - Ventanilla- Callao, 2019

En la tabla 4, se puede observar que de la variable hábitos alimentarios no saludables, 70,4% presenta IMC alterado por exceso (52,1% presenta sobrepeso y 18,3% presenta obesidad), mientras para hábitos alimentarios saludables 26,4% presenta IMC alterado por exceso (21,1% tiene sobrepeso y 5,3% presenta obesidad)

3.2 Análisis Inferencial

Este análisis se realizará a fin de probar la hipótesis planteada, sometiendo a prueba la hipótesis de estudio y para ello se planteó de la siguiente forma:

- Hipótesis de investigación:

Existe relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional según índice de masa corporal en el personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla, Callao - 2019

- Prueba de hipótesis

H_a: Existe relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional según IMC

H₀: No existe relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional según IMC

- Prueba estadística: Chi cuadrado de Pearson

- Regla de decisión: Si $p < 0,05$ se rechaza la H₀

Tabla 5: Prueba de Chi – cuadrado de Person entre variables hábitos alimentarios y estado nutricional según IMC

	Valor	Gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	12,312 ^a	2	,002
Razón de verosimilitudes	12,246	2	,002
Asociación lineal por lineal	9,881	1	,002
Nº de casos válidos	90		

a. 1 casillas (16,7%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 2,96.

- Regla de decisión: Como $p (0,002) < \alpha (0,05)$ se rechaza la H₀

- Conclusión: Existe relación entre la variable Hábitos alimentarios y Estado nutricional según IMC.

Habiendo demostrado que existe relación entre la variable hábitos alimentarios y estado nutricional según IMC, ahora demostraremos que tipo de relación existe entre las variables esta prueba se realizará haciendo uso del coeficiente Rho de Spearman

Tabla 6: Correlación entre Hábitos alimentarios y Estado nutricional según IMC por coeficiente Rho de Spearman

Variables		Hábitos alimentarios	Estado Nutricional según IMC
Hábitos Alimentarios	Coeficiente de correlación	1,000	,348**
	Sig. (bilateral)		,001
Estado Nutricional según IMC	Coeficiente de correlación	,348**	1,000
	Sig. (bilateral)	,001	

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

- Conclusión: Existe relación directa entre la variable Hábitos alimentarios y Estado nutricional según IMC.⁵⁵

IV. DISCUSIÓN

Los hábitos alimentarios, son los comportamientos repetitivos que realizan las personas respecto a la alimentación, pero en la actualidad se evidencia que debido al avance de la tecnología y al mundo globalizado, existen otros tipos de alimentos que no aportan componentes nutritivos y solo aportan gran cantidad de calorías, siendo un determinante para alterar el estado nutricional de la población y siendo este un factor de riesgo para enfermedades no transmisibles como hipertensión, diabetes, cardiopatías, cáncer, entre otros.

Referente a los hallazgos que se evidencian en este estudio, se encuentra que respecto a las variables sociodemográficas en la variable sexo, predomina el sexo masculino con un 91,1% (Véase tabla 1), esto probablemente se puede explicar debido que anteriores años atrás la carrera militar se atribuía al sexo masculino y así como determinados ámbitos laborales exclusivos de varones, pero en la actualidad, ya no es así, dado que, las mujeres cada día tienen mayor participación dentro de la sociedad, así como dentro del ámbito laboral, y cada día se busca generar igualdad de oportunidades, beneficios, responsabilidades y deberes, con el fin de que todos puedan lograr un óptimo desarrollo, todo ello dentro del marco de la equidad de género, favoreciendo así a que el género femenino tenga mayor presencia y empoderamiento.

Estudios realizados coinciden con lo hallado en la investigación, tal es así que, Valdiviezo K ²² obtuvo que 96,7% de efectivos era de sexo masculino, es decir, en Perú, la presencia femenina en ámbitos laborales policiales aún es limitada y sigue en proceso. Así mismo, estudios internacionales realizados por Benevides A, De Rezende A, Mendes G, Cavalcante C, Regis F y Guimarães D ¹⁸, coinciden con los hallazgos de este estudio, pues encontraron que 98,9% de efectivos eran de sexo masculino, así como Moonmoon H ¹⁷ quien en su estudio obtuvo que 92% de los efectivos era de sexo masculino, por lo que se infiere que el proceso de participación de la mujer en los ámbitos policiales a nivel internacional también se encuentra en proceso.

Para la variable edad, se encuentra que 85,5% de efectivos policiales son adultos jóvenes (Véase tabla 1), esto se puede explicar probablemente, debido al requerimiento de personal policial se encuentra en aumento debido a que existe déficit respecto a personal policial, es por ello que las escuelas policiales favorecen el egreso de nuevas promociones con la

finalidad de disminuir la brecha, siendo el tiempo que pueden cursar entre 10 meses a 2 años, según el requerimiento, es por ello que es más predominante la presencia de adultos jóvenes.

En la búsqueda bibliográfica, en un estudio realizado en Huancavelica, se encuentra que los hallazgos del presente estudio, se asemejan a lo obtenido por Carbajal A y Laurente M ¹², quienes encontraron que 88,9% de efectivos era adulto joven, por lo que se puede inferir que, en nuestro país, las políticas de la institución policial solicitan personas con un perfil y una edad determinada, probablemente porque se encuentran gozando de todas sus capacidades físicas y mentales, así como por las políticas que regulan el déficit que existe en el sistema del ámbito policial del país.

A nivel internacional, los hallazgos de este estudio se asemejan a lo encontrado en un estudio realizado en Bangladesh por Moonmoon H ,¹⁸ quien obtuvo que 75% de efectivos era adulto joven y en este sentido se puede suponer que el personal policial en este país también se encuentra en constante requerimiento y esto probablemente, porque los adultos jóvenes, se encuentran en todas sus facultades y son más eficientes.

Respecto a la variable lugar de procedencia, los hallazgos de este estudio registran que el porcentaje más alto fue en la Costa con 59% (Véase tabla 1) siendo el lugar de mayor procedencia de los efectivos. Esto se puede explicar, probablemente porque la población sujeto de estudio, emigra más de la región Costa, por ser un lugar más cercano y accesible que otras regiones, además porque existen mayores oportunidades en diversos ámbitos y que hacen posible que las personas puedan forjar un futuro mejor.

Respecto a la variable años de servicio, se obtiene que 57,8% de efectivos tienen menos de 10 años de servicio (Véase tabla 1) Esto se puede explicar probablemente, debido a que predomina la población adulta joven, el tiempo de servicio está en función a ello, siendo en su mayoría personal de reciente egreso y con poca experiencia en la institución y que se relaciona con la variable edad, tal como ya se explicó.

Estudios internacionales, son semejantes con los hallazgos del estudio, tal es así que Bresciani L, Manoel R, Delfino M, Blaser G, Cattafesta M y Zandonade E ¹⁹, obtuvieron que 48% de los efectivos tenía menos de 10 años de servicio y esto probablemente se atribuya a que el requerimiento y las políticas que regulan los ámbitos policiales son similares a las del país.

Dando respuesta al primer objetivo específico de esta investigación, se tiene que alrededor del 79% de efectivos policiales presenta hábitos alimentarios no saludables (Véase tabla 2). Esto podría atribuirse, a que los efectivos no practican hábitos alimentarios saludables, ya que los alimentos que se consumen son elevados en calorías y carbohidratos, además, no se considera como prioridad, dentro de la dieta diaria que se ofrece al personal policial alimentos de consumo diario como fruta, verduras y leche o yogurt. Esto se pudo evidenciar al análisis de las dimensiones de la variable y obteniéndose que 45,6% nunca consume fruta, 27,8% nunca consume verduras y 56,7% nunca consume leche o yogurt (Véase anexo 7). Esto se puede atribuir, probablemente debido a que los concesionarios que se encargan de la elaboración de las comidas, son personas ajenas a temas de nutrición y es por ello, que en su mayoría las comidas no son balanceadas, aumentando la predisposición por hábitos alimentarios no saludables.

Por otro lado, los hábitos alimentarios no saludables de la población sujeto de estudio, también podrían estar relacionados con las actividades que llevan a cabo en su vida diaria y su jornada laboral, además considerando que existe un predominio de la población adulta joven, se puede inferir que debido al acelerado ritmo de vida y a limitado tiempo con el que cuentan, es común que el adulto joven, no prioricen dentro de sus horarios, preparar de forma cotidiana sus comidas, favoreciendo así la predisposición por comidas ya elaboradas, como las que se proporcionan en el trabajo o comidas rápidas, que pueden encontrar en cualquier lugar por su fácil acceso y además a bajo costo. Todo ello sin considerar la cantidad ni la calidad de las proporciones y el efecto nocivo que puedan ocasionar a su estado de salud.

También es importante considerar que, los horarios de trabajo, sobre todo para aquellos efectivos de reciente egreso (adultos jóvenes) son muy variados, además que deben pernoctan en el trabajo, siendo todo ello factores que, predisponen aún más, el consumo de alimentos en la calle y en su mayoría están son altos en carbohidratos, grasas saturadas, sal entre otros conllevando finalmente a desarrollar hábitos alimentarios no saludables.

Además, es importante recalcar que los temas referidos a la promoción de la salud, son muy poco difundidos en la población, por lo que no se incentiva una cultura de autocuidado, lo que favorece la predisposición por los hábitos alimentarios no saludables, incidiendo también sobre el estado nutricional y además elevando los factores de riesgo para enfermedades no transmisibles.⁵⁴

Si bien los resultados de este estudio, no son comparables con los estudios encontrados, dado que la variable hábitos alimentarios, se midió de otra forma, encontramos que los hallazgos difieren con lo obtenido en un estudio realizado en Bangladesh realizado por Moonmoon H²⁰ quien obtuvo que 6% de efectivos policiales nunca consume leche o yogurt, 1% nunca consume vegetales y 2% nunca consume frutas. Es decir, en comparación con Perú país, los policías en Bangladesh, se encuentran mejor respecto al consumo de alimentos saludables, y esto probablemente se puede atribuir, a que sus políticas permiten que se promoció de manera efectiva comportamientos que favorezcan a un adecuado aporte y selección de alimentos saludables. Es decir, los hábitos alimentarios inadecuados en la población adulta policial, probablemente se encuentren influenciadas por las circunstancias y el contexto, es por ello que, las políticas de promoción que se lleven a cabo serán determinantes para obtener un adecuado estado nutricional, así como para disminuir los riesgos para la salud respecto a factores de riesgo para enfermedades no transmisibles.

Con respecto a la variable Estado nutricional según IMC (Véase tabla 3), se obtiene que 61,2% de efectivos policiales tiene estado nutricional según IMC alterado por exceso, este resultado puede atribuirse a que los hábitos alimentarios no son saludables, dado que la población sujeto de estudio, consume de manera elevada alimentos con alto aporte calórico, basado en comidas que no son nutritivas, ya sea en el trabajo o en la calle, como ya se describió párrafos anteriores.

Por otro lado, existe una gran predisposición por el consumo de comidas, desde la tarde hasta altas horas de la noche, dado que, durante ese tiempo tienen mayor confort al momento de ingerir sus alimentos (siendo el caso de aquellos efectivos que pernoctan en el trabajo como ya se mencionó anteriormente), pues no se encuentran en el constante trajín del día a día. Además dado que, la población predominante es adulta joven, los comportamientos y decisiones saludables respecto a la alimentación, casi siempre se encuentran en relación al tiempo, pero como esto, es muy limitado durante esta etapa (por las diversas actividades que deben realizar, así como todas las responsabilidades con las que deben que cumplir y que son muy características de esta fase de la adultez), los comportamientos y decisiones respecto a la alimentación estarán dirigidos consumir alimentos que ya se encuentren elaborados, sin considerar el valor nutricional que le pueda aportar y aumentando así la predisposición para hábitos alimentarios no saludable, alterando en exceso el IMC.

En consecuencia, todo lo ingerido representa un exceso sobre los requerimientos y necesidades energéticas de los efectivos policiales y que al no ser distribuidos de manera proporcional, finalmente se terminan almacenando en forma de grasa, traduciéndose en sobrepeso y obesidad.

Estudios a nivel nacional, difieren de los resultados de este estudio, entre ellos se tiene, en Huancavelica, a Carbajal A y Laurente M,¹², quienes encontraron que 97% de los efectivos tenía IMC alterado por exceso y esto probablemente se puede atribuir a que el consumo en provincia es más elevado respecto a alimentos hipercalóricos y sobrecargados de carbohidratos y que ocasionan sobrepeso y obesidad.

En referencia a investigaciones que difieren de los hallazgos del estudio, en Bangladesh, Moonmoon H,¹⁸ encontró 27% con IMC alterado por exceso, es decir los efectivos en Bangladesh se encuentran mucho mejor respecto IMC. Esto probablemente se atribuye a que, allí se promueven comportamientos adecuados respecto a hábitos alimentarios saludables, lo que incide de manera positiva sobre el estado nutricional.

Dando respuesta a la hipótesis general planteada en este estudio, se puede decir que probablemente existe evidencia para aceptar que la variable hábitos alimentarios está relacionada de forma directa con el estado nutricional según IMC (Véase tabla 6). Esto probablemente se atribuye, como ya se expuso en párrafos anteriores, a que la mayor proporción de los efectivos policiales tienen hábitos alimentarios no saludables (Véase tabla 2), debido al consumo excesivo de alimentos elevados en calorías y bajo en nutrientes (Véase anexo 7) y que, al no ser proporcionales a sus requerimientos energéticos, se van almacenando en forma de grasa, favoreciendo así al aumento de peso, traduciéndose todo ello en sobrepeso y obesidad y alterando en exceso el estado nutricional según IMC.

Además se observa que la población que tiene hábitos alimentarios no saludables, 70,4% presenta Estado nutricional según IMC alterado por exceso (52,1% presenta sobrepeso y 18,3% presenta obesidad) (Véase tabla 4), por lo que probablemente se puede afirmar que mientras exista mayor predisposición por los hábitos alimentarios no saludables, mayor predisposición existirá por el incremento por exceso del estado nutricional según IMC.

Por otro lado, es importante considerar que no existe una adecuada promoción de la salud respecto a temas de alimentación saludable y responsabilidad en salud, por lo que la población sujeto de estudio, en su mayoría aún no es consciente de la importancia de estos

temas, pues no relacionan los términos de alimentación y nutrición y de cómo esto influyen sobre su estado de salud. Tampoco existe control sobre la elaboración de los alimentos que se proporcionan en las jornadas laborales, ya que los encargados son ajenos a estos temas, además el proceso de selección no es llevado a cabo por un especialista, sino son los mismos efectivos quienes según su juicio y criterio llevan a cabo todo el proceso.

Además se puede agregar que, respecto a la evaluación del estado nutricional, no existe control estricto para cada efectivo, dado que esto solo es requisito indispensable para el proceso de ascenso de grado, por lo que muchos de ellos puede estar años sin conocer su estado actual y por ello continúan consumiendo alimentos no saludables y en consecuencia aumentando la predisposición para hábitos alimentarios no saludables, alterando en exceso el IMC.

Por último, referente a lo hallado en el estudio, se puede decir que los hábitos alimentarios no saludables, conllevan al sobrepeso y obesidad, de manera directa y todo ello predispone a aumentar los factores de riesgo para desarrollar enfermedades no transmisibles como diabetes mellitus, dislipidemias, hipertensión, problemas cardiovasculares e incluso algunos tipos de cáncer entre otras enfermedades más, por lo que representa un serio problema que no solo ocasiona daño a la salud, sino que disminuye la calidad de vida y aumentando la morbilidad y la mortalidad en la población.

V. CONCLUSIONES

Primero, los hábitos alimentarios del personal policial de la Comisaría Villa los Reyes Ventanilla, Callao- 2019, están relacionados de forma directa con el Estado nutricional según IMC.

Segundo, respecto a la variable Hábitos alimentarios el personal policial de la Comisaría Villa los Reyes Ventanilla, Callao- 2019, presenta en su mayoría hábitos alimentarios no saludables.

Tercero, respecto a la variable Estado nutricional según IMC, el personal policial de la Comisaría Villa los Reyes Ventanilla, Callao- 2019, presenta en su mayoría sobrepeso y Obesidad.

VI. RECOMENDACIONES

Primero

Que se fomente actividades de Promoción de la Salud, a través de la planificación de programas educativos relacionados a la alimentación saludable, de tal forma que mejoren sus conocimientos y así se favorezca la predisposición hacia hábitos alimentarios saludables.

Segundo

Es necesario implementar programas que permitan realizar control y seguimiento de forma periódica del estado nutricional de los efectivos policiales, de tal forma que sea un requerimiento estricto, esto a fin de lograr compromiso y así disminuir el sobrepeso y la obesidad.

Tercero

Implementar programas que permitan llevar a cabo temas sobre educación en salud respecto a la promoción de alimentación y nutrición saludable, con el personal que labora en los concesionarios encargados de la preparación de los alimentos, de tal forma que fomenten hábitos alimentarios saludables y que incidan en los efectivos policiales a fin de dirigir sus comportamientos y decisiones hacia el cuidado de su salud.

Cuarto

Que se lleve a cabo estudios e investigaciones similares, pues existen pocos estudios respecto a la población sujeto de estudio, y dado que, esta es una población vulnerable para desarrollar factores de riesgo para enfermedades no transmisibles, será necesario orientar las futuras investigaciones a mejorar las condiciones respecto a hábitos alimentarios saludables.

V. REFERENCIAS

1. Latham M. Colección FAO: Alimentación y nutrición N° 29. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Roma. 2002. [sitio en internet]
Disponible en:
<http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s04.pdf>
2. Organización Mundial de la Salud. Datos y cifras: Obesidad y sobrepeso [16 de febrero 2018] [sitio en internet]
Disponible en:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
3. Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Departamento de Enfermedades no Transmisibles y Salud Mental. Washington D.C., 2015. [sitio en internet]
Disponible en:
http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645_esp.p
4. Organización para la Cooperación y el Desarrollo económico. “Obesity among adults”, in Health at a Glance 2015: OECD Indicators, OECD Publishing, Paris. 2015 [sitio en internet]
https://doi.org/10.1787/health_glance-2015-19-en
5. Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Departamento de Enfermedades no Transmisibles y Salud Mental. Washington D.C., 2015. [sitio en internet]
Disponible en:
http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645_esp.p
6. Instituto Nacional de Estadísticas e informática. Perú: enfermedades no transmisibles y transmisibles, 2017. [Publicado mayo de 2018] [sitio en internet]
Disponible en:
https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib526/index.html
7. Instituto Nacional de salud. Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso. Notas de prensa [28 Marzo 2019] [sitio en internet]
Disponible en:
<https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecende-obesidad-y-sobrepeso>

8. Instituto Nacional de Estadística e Informática. El 33% del gasto en alimentos de los peruanos son realizados fuera del hogar.[Publicado el 04/08/2015] [sitio en internet]
Disponible en:
<https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-33-del-gasto-en-alimentos-de-los-peruanos-son-realizados-fuera-del-hogar-8539/>
9. Dirección Ejecutiva de la Sanidad de la Policía Nacional del Perú. Cifras y datos. 2016 [Revisado 05 de marzo 2019]
10. Carbajal A y Laurente M. Estilos de vida e índice de masa corporal en efectivos policiales, comisaria sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017. Universidad nacional de Huancavelica. Huancavelica. 2017. [sitio en internet]
Disponible en:
<http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/1369>
11. Macedo C y Meléndez G. Relación del estado nutricional con los estilos de vida de policías que laboran en Iquitos – 2017. Universidad nacional de la amazonia peruana. Perú, 201. [sitio en internet]
Disponible en:
http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/5396/Jorge_Tesis_Titulo_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
12. Huamaní M y Ramos N. Estado nutricional de los estudiantes de la escuela profesional de obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica 2017. Universidad de Huancavelica. 2017. [sitio en internet]
Disponible en:
<http://repositorio.unh.edu.pe/handle/>
13. Bardalez J. Patrones de hábitos alimentarios e Índice de masa corporal en universitarios de la facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. 2017. Lima [sitio en internet]
Disponible en:
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1694>
14. Huisacayna F, Ninahuaman L, y Figueroa M. Hábitos alimenticios y su relación con el Estado Nutricional en estudiantes de la Facultad de Enfermería, setiembre 2016-agosto 2017. Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica. 2017. [sitio en internet]
Disponible en:
<http://www.unica.edu.pe/alavanguardia/index.php/revan/article/view/101>
15. Zevallos L. Hábitos alimentarios y actividad física del personal administrativo de la Universidad de Huánuco 2016. Universidad de Huánuco. 2016
Disponible en:
<http://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/188>

16. Oscuvilca E, Sosa W, Estrada O, Peña W y Palacios J. Hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de las universidades de la Región, Lima - 2015. Big Bang Faustiniiano 2016. [sitio en internet]
Disponible en:
revistas.unjfc.edu.pe/index.php/BIGBANG/article/view/25
17. Cárdenas S. Estilos de vida e índice de masa corporal de los policías que laboran en la comisaría Alfonso Ugarte lima. 2012. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima. 2013. [sitio en internet]
Disponible en:
<http://cybertesis.unmsm.edu.pe/xmlui/handle/cybertesis/56/browse?value=C%C3%A1rdenas+Garc%C3%ADa%2C+Susana+Vanessa&type=author>
18. Benevides A, De Rezende A, Mendes G, Cavalcante C, Regis F y Guimarães S. Perfil antropométrico e alimentar de policiais militares. Centro Universitário Estácio do Ceará [vol. 14, n. 1, pp. 96-102 6°]. Brasil, 2018. [sitio en internet]
Disponible en:
<https://search.proquest.com/openview/9fbc5e2957fea235fdbfbedb60bcaef/1?pq-origsite=gscholar&cbl=616555>
19. Torres A, Solis Olga, Rodríguez C, Moguel Juan y Zapata D. Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera. Horizonte sanitario. [vol.16, n.3, pp.183-190] México. 2017. [sitio en internet]
Disponible en:
<http://www.scielo.org.mx/pdf/hs/v16n3/2007-7459-hs-16-03-00183.pdf>
20. Moonmoon H y Shakhawat H. Hábito dietético y estado nutricional del personal policial. Nutri Food Sci Int J. 2016; 1 (2) Shakhawat Hossain Babu. [sitio en internet]
Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/309954767_Dietary_Habit_and_Nutritional_Status_Of_Police_Staff
21. Bresciani L, Manoel R, Delfino M, Blaser G, Cattafesta M Y Zandonade E. Indicadores antropométricos e fatores associados: um estudo em policiais civis de Vitória-ES, Brasil The anthropometric indicators and associated factors: a study in civilian police officers from Vitória-ES, Brasil. Brasil. 2016. [sitio en internet]
Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/311853938_indicadores_antropometricos_e_fatores_associados_um_estudo_em_policiais_civis_de_vitoria-es_brasil
22. Durán S, Maraboli D, Cubillos G y Fernández F. Asociación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal normal en soldados chilenos. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética [vol.20 no.4]. Chile. 2016. [sitio en internet]
Disponible en:

<http://dx.doi.org/10.14306/renhyd.20.4.265>

23. Valdiviezo K. Valoración del estado nutricional, consumo de alimentos y estilos de vida del Grupo de Operaciones Especiales (GOE) de la Policía Nacional del cantón Guano provincia de Chimborazo 2013. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Ecuador. 2013. [sitio en internet]
Disponible en:
<http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/7475>
- 24- 25. Aristizabal G, Blanco D, Sánchez A y Ostiguin R. el modelo de Promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm. univ* [online]. vol.8, n.4, pp.16-23. ISSN 2395-8421. 2011. [sitio en internet]
Disponible en:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S166570632011000400003&script=sci_arttext
- 26- 27. Raile A y Marriner A. Modelos y teorías en enfermería. 7ma Edición. Elsevier. España. 2011
28. Serrano M y Mateos J. Nutrición y alimentación, nuevas perspectivas. McGraw-Hill. España. 2008
- 30-31. De Luis D, Bellido D y García P. Dietoterapia, nutrición y metabolismo. Ediciones Díaz de Santos. España. 2010.
- 32-33. Ministerio de Salud. Documento técnico: Guías alimentarias para la población peruana. [28 de diciembre del 2018] [sitio en internet]
Disponible en:
https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/274420/RM_1353-2018-minsa.pdf
34. Gill A. Tratado de Nutrición: Bases fisiológicas y bioquímicas de la nutrición. 2da Edición. Editorial Médica Panamericana. Colombia. 2010
35. Organización de las Naciones Unidas para la alimentación. Alimentación saludable: Guías alimentarias, pirámide alimentaria, etiquetado nutricional. [Citado 17 de Marzo del 2019] [sitio en internet]
Disponible en:
www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf
36. Departamento de agricultura de Estados Unidos. La guía pirámide y alimentos. Boletín "Home and Garden N°252-S". [Enero 2003] [sitio en internet]
Disponible en:
https://www.cnpp.usda.gov/sites/default/files/archived_projects/FGPPamphletSpanish.pdf

37. Mariño A, Núñez M y Gámez A. Alimentación saludable. [15 de septiembre de 2015]. Cuba. 2015. [sitio en internet]
Disponible en:
<http://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
38. Salas J, Bonada A, Traller R, Saló M y Burgos R. Nutrición y dietética clínica. 3era Edición. Elsevier Masson. España. 2014
- 39-41. Jimenez G. Teorías del desarrollo III. Red tercer Milenio. México. 2012. [sitio en internet]
Disponible en:
http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Educacion/Teorias_del_desarrollo_III.pdf
42. Dirección General de Epidemiología. Boletín epidemiológico del Perú: El consumo de frutas y verduras en la prevención de las enfermedades no transmisibles. Vol. 25 - S.E. N° 41 [Del 09 al 15 de Octubre del 2016] [sitio en internet]
Disponible en:
<http://www.dge.gob.pe/portal/docs/vigilancia/boletines/2016/41.pdf>
- 43-44. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana: Datos y cifras [1 de agosto de 2018] [sitio en internet]
Disponible en:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
45. Organización Mundial de la Salud. La OMS planea eliminar los ácidos grasos trans de producción industrial del suministro mundial de alimentos. [citado 14 de mayo de 2018] [sitio en internet]
Disponible en:
<https://www.who.int/es/news-room/detail/14-05-2018-who-plan-to-eliminate-industrially-produced-trans-fatty-acids-from-global-food-supply>
46. Organización Mundial de la Salud. Directriz: Ingesta de azúcares para adultos y niños. Ginebra. 2015. [sitio en internet]
Disponible en:
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/154587/WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf;jsessionid=702337CEF240BCC1CBAFA8969FAF8509?sequence=2
47. Instituto nacional de salud. Adecuada hidratación ayuda a un buen funcionamiento del organismo mejorando el rendimiento físico y mental. [citado 27 de Marzo 2019] [sitio en internet]
Disponible en:

<https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/adecuada-hidratacion-ayuda-un-buen-funcionamiento-del-organismo-mejorando-el>

48. Sánchez J, Romero C, Arroyave C, García A, Giraldo F, Sánchez L. Bebidas energizantes: efectos benéficos y perjudiciales para la salud. *Perspect Nutr Humana*. 2015; Pág17, 79-91. [sitio en internet]
Disponible en:
<http://www.scielo.org.co/pdf/>
49. Humberto O y Fragoso S. Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*. [Vol. 4, Núm. 7, Julio – Diciembre 2013] 2013. [sitio en internet]
Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4932676.pdf>
50. Ministerio de Salud. Documento técnico: Guías alimentarias para la población peruana. [28 de diciembre del 2018] 2018. [sitio en internet]
Disponible en:
https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/274420/rm_1353-2018-minsa.pdf
51. Gil A. Tratado de Nutrición 2da ed. : Nutrición humana en el estado de Salud. Colombia. Editorial Médica Panamericana. 2010
52. Ministerio de Salud de Perú. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta. Lima. 2012. [sitio en internet]
Disponible en:
https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/depydan/documentosNormativos/7_Gu%C3%ADa%20T%C3%A9cnica%20VNA%20Adulto.pdf
53. Instituto Nacional de Salud. Tabla de valoración nutricional según IMC en adultos. Ministerio de Salud del Perú. 2012. [sitio en internet]
Disponible en:
https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Tabla_valor_nutricional_segun_IMC_adultos.pdf
54. Bardalez J. Patrones de hábitos alimentarios e índice de masa corporal en universitarios de la facultad de ciencias farmacéuticas y bioquímica. Universidad Inca Garcilaso. Lima .2017. [sitio en internet]
Disponible en:
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1694>

55. Herrera D. Hábitos alimentarios y estado nutricional, según índice de masa corporal, de los adolescentes de la institución educativa “09 de julio” de la provincia de concepción en el año 2015. Universidad peruana los andes. Huancayo. 2016.
[sitio en internet]
Disponible en:
<http://repositorio.upla.edu.pe/handle/UPLA/118>
56. Mondragón M. Uso de la correlación de Spearman en un estudio de intervención en fisioterapia. *Mov.cient.* Vol.8 (1): 98-104 ISSN: 2011-7191. Enero a Diciembre de 2014.[sitio en internet]
Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5156978.pdf>

ANEXOS

ANEXO1: MATRIZ DE CONSISTENCIA PARA HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN PERSONAL POLICIAL DE LA COMISARÍA VILLA LOS REYES, VENTANILLA - CALLAO, 2019

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES/ INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
¿Cuál es la relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional según Índice de masa corporal en personal policial de la Comisaría Villa los Reyes , Ventanilla - Callao, 2019?	<p>Objetivo General Determinar la relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional según índice de masa corporal en el personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla, Callao - 2019</p> <p>Objetivos Específicos -Identificar los hábitos alimentarios en personal policial de la Comisaría Villa los Reyes</p> <p>-Identificar el estado nutricional según índice de masa corporal en personal policial de la Comisaría Villa los Reyes</p>	Existe relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional según índice de masa corporal el personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla, Callao – 2019	Hábitos alimentarios	<p>1. <u>Tiempos de consumo de comidas:</u> <i>Indicador:</i> Momentos de consumo de comida: <i>Ítems: 1, 2, 3,4, 5</i></p> <p>2. <u>Frecuencia consumo de alimentos</u> <i>Indicadores:</i> Frecuencia de alimentos <i>Ítems :6,7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 , 16 ,17,18, 19</i></p> <p>3. <u>Lugar de consumo de comidas</u> <i>Indicadores:</i> Lugar donde ingiere alimentos <i>Ítems: 20, 21, 22, 23, 24</i></p> <p>4. <u>Cantidad de alimento</u> <i>Indicadores:</i> Cantidad de alimento ingerido <i>Ítem: 25, 26, 27, 28, 29, 30</i></p> <p>5. <u>Forma de elaboración comidas</u> <i>Indicadores:</i> Forma de cocción <i>Ítems: 31, 32</i></p>	Nominal
			Estado nutricional según IMC	<p>1. <u>Peso</u> <i>Indicador:</i> Kilogramos</p> <p>2. <u>Talla</u> <i>Indicador:</i> Metros</p>	Ordinal

ANEXO 2: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE PARA HÁBITOS ALIMENTARIOS

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES/ INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Hábitos alimentarios	<p>Los hábitos alimentarios están referidos a los comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos y que responden a interacción con la situación y el contexto en donde se desarrollan las personas y que determinan la selección, consumo y uso de alimentos y que en consecuencia influye en su estado nutricional (IMC).</p>	<p>Para medir la variable se utilizó el cuestionario sobre hábitos alimentarios en policías que laboran en la Comisaría Villa los Reyes - Ventanilla- Callao, 2019, el cual consta de 32 Ítem distribuidos en 5 dimensiones y las preguntas son de tipo politómicas y de respuesta múltiple, que para su procesamiento serán transformadas en dicotómicas, asignándole 1 punto por respuesta correcta y 0 puntos por respuesta, siendo el puntaje máximo 32 y el mínimo 0 y se establecerán de la siguiente forma</p> <p>-Hábitos alimentarios saludables : 25 a 32 puntos</p> <p>-Hábitos alimentarios no saludables : 0 a 24 puntos</p>	<p><u>Tiempo de consumo de comidas:</u> Se refiere al momento del día en que se consumen las comidas que son: desayuno, almuerzo, cena, media mañana y media tarde <i>Indicador:</i> Número de comidas al día (Desayuno, almuerzo, cena, Media mañana, Media tarde) <i>Ítems: 1, 2, 3,4, 5</i></p> <p><u>Frecuencia de consumo de alimentos</u> Se refiere a las preferencias por un determinado tipo de alimento que consume la persona de manera diaria <i>Indicadores:</i> Frecuencia de alimentos <i>Ítems :6,7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 , 16 ,17,18, 19</i></p> <p><u>Lugar de consumo de comidas</u> Se refiere al espacio físico en donde la persona acostumbra a consumir sus comidas, según sus preferencias. <i>Indicadores:</i> Lugar donde ingiere alimentos <i>Ítems: 20, 21, 22, 23, 24</i></p> <p><u>Cantidad de alimento consumido</u> Se refiere a la medida o tamaño de cada alimento que consumen las personas en su día a día. <i>Indicadores:</i> Cantidad de alimento ingerido <i>Ítems: 25, 26, 27, 28, 29, 30</i></p> <p><u>Forma de elaboración de comidas</u> Se refiere a la forma en la que se preparan los alimentos para ingerirlos, esto puede ser en diferentes modalidades como sancochado, al vapor o al horno y que pueden estar o no condimentadas. <i>Indicadores:</i> Forma de cocción <i>Ítems: 31, 32</i></p>	Nominal

ANEXO 3: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE PARA ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN IMC

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES / INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Estado nutricional según índice de masa corporal	<p>El estado nutricional es una condición del organismo que se da como resultado de los hábitos alimentarios y que se puede determinar a través del Índice de masa corporal (IMC). El IMC, es un indicador de uso internacional, que nos permite obtener diagnósticos nutricionales a través de su cálculo y que, en caso de ser elevado, se puede asociar con alto riesgo de morbilidad y mortalidad principalmente cardiovascular.</p>	<p>Para medir el Estado nutricional según IMC, se utiliza la fórmula del IMC, que consta de dividiendo entre el peso (kg) y la Estatura (m²), elevada al cuadrado. El resultado se debe localizar dentro de los parámetros, según la OMS para la población adulta, de la siguiente manera :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Insuficiencia ponderal : < 18,5 • Normal : 18,5 a < 24,9 • Sobrepeso : 25,0 – 29,9 • Obesidad : > 30,0 	<p><u>Peso</u> Es la masa corporal que representa un cuerpo. <i><u>Indicador:</u></i> Kilogramos</p> <hr/> <p><u>Talla</u> Es la estatura que representa a la persona, medida desde la planta del pie hasta el vértice de la cabeza. <i><u>Indicador:</u></i> Metros</p>	Ordinal

ANEXO 4: ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD DE CUESTIONARIO SOBRE HáBITOS ALIMENTARIOS EN POLICÍAS QUE LABORAN EN LA COMISARÍA VILLA LOS REYES - VENTANILLA- CALLAO, 2019

ANÁLISIS DE FIABILIDAD

Resumen del procesamiento de casos

	n	%
Válidos	20	100,0
Excluidos	0	,0
Total	20	100,0

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,887	32

ANEXO 5: COEFICIENTE DE V DE AIKEN

ITEMS	CLARIDAD	PERTINENCIA	RELEVANCIA	V AIKEN TOTAL (POR ITEM)
1	1.00	1.00	1.00	1.00
2	1.00	1.00	1.00	1.00
3	1.00	1.00	1.00	1.00
4	1.00	1.00	1.00	1.00
5	1.00	1.00	1.00	0.93
6	1.00	1.00	1.00	1.00
7	1.00	1.00	1.00	0.93
8	1.00	1.00	1.00	1.00
9	1.00	1.00	1.00	1.00
10	1.00	1.00	1.00	1.00
11	1.00	1.00	1.00	1.00
12	1.00	1.00	1.00	1.00
13	1.00	1.00	1.00	1.00
14	1.00	1.00	1.00	1.00
15	1.00	1.00	1.00	1.00
16	1.00	1.00	1.00	1.00
17	1.00	1.00	1.00	1.00
18	1.00	1.00	1.00	1.00
19	1.00	1.00	1.00	1.00
20	1.00	1.00	1.00	1.00
21	1.00	1.00	1.00	1.00
22	1.00	1.00	1.00	1.00
23	1.00	1.00	1.00	1.00
24	1.00	1.00	1.00	1.00
25	1.00	1.00	1.00	1.00
26	1.00	1.00	1.00	1.00
27	1.00	1.00	1.00	1.00
28	1.00	1.00	1.00	1.00
29	1.00	1.00	1.00	1.00
30	1.00	1.00	1.00	1.00
31	1.00	1.00	1.00	1.00
32	1.00	1.00	1.00	1.00

DIMENSIONES	CLARIDAD	PERTINENCIA	RELEVANCIA
Tiempos de consumo de comidas	1.00	1.00	1.00
Frecuencia de consumo de alimentos	1.00	1.00	1.00
Lugar de consumo de alimentos	1.00	1.00	1.00
Cantidad de consumo de alimentos	1.00	1.00	1.00
Forma de elaboración de alimentos	1.00	1.00	1.00
SUB TOTAL (POR DIMENSIONES)	1.00	1.00	1.00
V DE AIKEN TOTAL		1.00	

ANEXO 6: CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN POLICÍAS QUE LABORAN EN LA COMISARÍA VILLA LOS REYES - VENTANILLA- CALLAO, 2019

Instrucciones:

Estimado Sr(a) policía, el siguiente cuestionario tiene por finalidad conocer sus hábitos de alimentación, esto con el propósito de identificar problemas de salud que nos ayuden a elaborar programas en su beneficio. Le solicitamos su participación y colaboración respondiendo con sinceridad las preguntas de este cuestionario. Toda la información que Ud. Nos proporcione será manejada con absoluta confidencialidad. Todas las respuestas son válidas, no hay respuestas correctas e incorrectas. Marque con una X y no deje preguntas sin responder. Desde ya agradecemos su colaboración.

Se agradece su gentil colaboración.

I. PRIMERA SECCION : DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

- 1) Señale Ud. ¿cuál es su sexo?:
 - 1) Femenino
 - 2) Masculino
- 2) ¿Cuántos años tiene Ud.?:
 - 1) 20 a 24 años
 - 2) 25 a 29 años
 - 3) 30 a 39 años
 - 4) 40 a 44 años
 - 5) 45 a 49 años
 - 6) 50 a 54 años
 - 7) 55 a 59 años
- 3) ¿Cuántos años de servicio tiene en su institución?:
 - 1) Menos de 10 años
 - 2) Más de 10 años
- 4) ¿Cuál es su lugar de procedencia?:
 - 1) Costa
 - 2) Selva
 - 3) Sierra
- 5) ¿Qué religión profesa?:
 - 1) Católico
 - 2) Evangélico
 - 3) Otros
 - 4) Ninguno
- 6) ¿Padece Ud. de alguna enfermedad?:
 - 1) Diabetes
 - 2) Hipertensión
 - 3) Cardiopatías
 - 4) Otros
 - 5) Ninguna

II. SEGUNDA SECCIÓN: HÁBITOS ALIMENTARIOS

1. Marque con un aspa (X), ¿Cuál de las siguientes comidas acostumbra Ud. consumir? :

Comidas	Nunca consumo	Consumo 1 vez por semana	Consumo de 2 a 3 veces por semana	Consumo todos los días
1. Desayuno				
2. Media mañana (9 am -11am aprox.)				
3. Almuerzo				
4. Media tarde (3 pm - 5pm aprox.)				
5. Cena				

2. De la siguiente tabla marque Ud. Con un aspa (X) la frecuencia con la que consume cada alimento:

Alimentos	Nunca consumo	Consumo 1 vez por semana	Consumo de 2 a 3 veces por semana	Consumo todos los días
6. Gaseosas				
7. Bebidas energizantes (Volt, Red Bull, etc.)				
8. Snacks (papas fritas, chifles, etc.)				
9. Frutas				
10. Carnes rojas (res, cerdo, etc.)				
11. Pescado, huevo y aves de corral (Pollo, pavita, etc.)				
12. Verduras				
13. Leguminosas (menstras, habas, arvejas, lentejas, etc.)				
14. Pan, cereales y (avena, trigo, maíz, etc.) y pastas (tallarines, fettuccini, etc.)				
15. Frutos secos				
16. Leche y Yogurt				
17. Comidas rápidas (Pollo broaster, salchipapas, arroz chaufa, etc.)				

3. Marque con un aspa (x) el lugar donde consume con mayor frecuencia el:

Comidas	Nunca consumo	Calle (Restaurantes, Ambulantes, etc.)	Trabajo	Casa
18. Desayuno				
19. Media mañana (9 am - 11am aprox.)				
20. Almuerzo				
21. Media tarde (3 pm - 5pm aprox.)				
22. Cena				

4. Lea las siguientes preguntas y marque con un aspa (X) solo una alternativa dentro del recuadro:

23. ¿Cuántos vasos de agua toma Ud. en total en un día?

- 1) Solo 1 vaso de agua 2) De 2 a 3 vasos
 3) De 4 a 5 vasos 4) De 6 a 8 vasos

24. ¿Qué cantidad de verduras consume Ud. en total en un día?

Sumar el total de porciones, considerando que **1 porción equivale a:** *1 taza de verduras de hoja cruda (lechuga, col, espinaca, etc) * 1/2 taza de verduras cocidas o picadas, *3/4 de jugo de verduras.

- 1) Nunca consumo 2) 1 Porción
 3) 2 a 3 Porciones 4) 4 a más porciones

25. ¿Qué cantidad de porciones de frutas consume Ud. en total en un día?

Sumar el total de porciones, considerando que **1 porción equivale a:** *1 unidad de mandarina, *melocotón, tuna, cocona, *1 unidad pequeña de naranja, *1 unidad manzana, *1/2 unidad de plátano isla o seda, *10 unidades de uva, *1 tajada pequeña de papaya, *1 rodaja pequeña de piña, *1 rodaja de sandía.

- 1) Nunca consumo 2) 1 Porción
 3) 2 a 3 porciones 4) 4 a más porciones

26. ¿Cuántos huevos consume Ud. en total un día?

Sumar el total del: Desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena

- 1) Nunca consumo 2) 1 unidad
 3) 2 unidades 4) De 3 a más unidades

27. En una taza/vaso ¿Cuántas cucharaditas de azúcar suele consumir Ud. en total en un día?

Sumar el total de cucharaditas del: Desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena

- 1) Más de 13 cucharaditas 2) 7 a 12 cucharaditas
 3) 1 a 6 cucharaditas 4) Nunca consumo

28. ¿Qué cantidad, en porciones, de pan, cereal, arroz y pasta, consume Ud. al día?

Sumar el total de porciones que consume en un día (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena) considerando que 1 porción equivale a : *1/2 pan o 1 tostada, *1/2 taza de cereal, * 1/2 taza de pasta, *1/2 taza de arroz

- 1) Nunca consumo 2) 1 a 6 porciones
 3) 7 a 9 porciones 4) 10 a 11 porciones

29. ¿Qué cantidad de leche o yogurt Ud. consume en total en un día?

- 1) Nunca consumo 2) 1 vaso
 3) 2 a 3 vasos 4) Más de 3 vasos

30. ¿Qué cantidad de sal agrega Ud. al plato que consume en **total** en un día?

- 1) Más de 1 cucharadita 2) 1 cucharadita
 3) Menos de 1/2 cucharadita 4) Nunca agrego

5. De las siguientes preguntas lea atentamente y marque con un aspa (X) solo una alternativa dentro del recuadro:

- 31) ¿Cómo prefiere Ud. la cocción de sus alimentos?
- | | | | |
|----------------|--------------------------|-------------|--------------------------|
| 1) Sancochados | <input type="checkbox"/> | 3) Al horno | <input type="checkbox"/> |
| 2) Al vapor | <input type="checkbox"/> | 4) Fritos | <input type="checkbox"/> |
- 32) ¿Los alimentos que consume Ud. son condimentados?
- | | | | |
|------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|
| 1) Siempre | <input type="checkbox"/> | 2) Casi siempre | <input type="checkbox"/> |
| 3) A veces | <input type="checkbox"/> | 4) Nunca | <input type="checkbox"/> |

¡Muchas gracias por tu participación!

SOLO PARA SER LLENADO POR EL INVESTIGADOR (A):

Fecha de aplicación: Día: Mes: Año:

Resultado del cuestionario: Completo: () Respondido parcialmente: ()

Rechazado: () Otros:

Observaciones.....
.....
.....

ANEXO 7: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL PARA HÁBITOS ALIMENTARIOS EN PERSONAL POLICIAL DE LA COMISARÍA VILLA LOS REYES

Items	Categorías	Nunca consumo		1 vez por semana		2 a 3 veces por semana		Todos los días	
		n = 90							
Nº		f	%	f	%	f	%	f	%
1	¿Acostumbra Ud. consumir su desayuno?	-	-	1	1,1	8	8,9	81	90,0
2	¿Acostumbra Ud. comer a media mañana (9am. - 11am. aprox.)?	38	42,2	15	16,7	9	10,0	28	31,1
3	¿Acostumbra Ud. consumir su almuerzo?	11	12,2	-	-	2	2,2	77	85,6
4	¿Acostumbra Ud. comer a media tarde (3pm. - 5pm aprox.)?	57	63,3	13	14,4	3	3,3	17	18,9
5	¿Acostumbra Ud. consumir su cena?	3	3,3	8	8,9	12	13,3	67	74,4
6	¿Con qué frecuencia consume Ud. gaseosas?	8	8,9	7	7,8	10	11,1	65	72,2
7	¿Con qué frecuencia consume Ud. bebidas energizantes (Volt, Red Bull, etc.)?	17	18,9	16	17,8	6	6,7	51	56,7
8	¿Con qué frecuencia consume Ud. snacks (papas fritas, chifles, pasteles, dulces, etc.)?	18	20	25	27,8	10	11,1	3	41,1
9	¿Con qué frecuencia consume frutas?	41	45,6	11	12,2	20	22,2	18	20
10	¿Con qué frecuencia consume Ud. carnes rojas (res, cerdo, etc.)?	-	-	56	62,2	32	35,6	2	2,2
11	¿Con qué frecuencia consume Ud. Pescado, huevo y aves de corral (Pollo, pavita, etc.)?	-	-	26	28,9	45	50	19	21,1
12	¿Con qué frecuencia consume Ud. verduras?	25	27,8	33	36,7	20	22,2	12	13,3
13	¿Con qué frecuencia consume Ud. leguminosas (menestras, habas, arvejas, lentejas, etc.)?	-	-	34	37,8	48	53,3	8	8,9
14	¿Con qué frecuencia consume Ud. pan cereales y (avena, trigo, maíz, etc.) y pastas (tallarines, fettuccini, etc.)?	1	1,1	26	28,9	49	54,4	14	15,6
15	¿Con qué frecuencia consume Ud. frutos secos?	10	11,1	36	40	36	40	8	8,9
16	¿Con qué frecuencia consume Ud. Leche y Yogurt?	51	56,7	21	23,3	14	15,6	4	4,4
17	¿Con qué frecuencia consume Ud. Comidas rápidas (Pollo brosther, salchipapas, arroz chaufa, etc.)?	3	3,3	14	15,6	23	25,6	50	55,6
		Nunca consumo		Calle (restaurantes, ambulantes, etc.)		Trabajo		Casa	
		f	%	f	%	f	%	f	%
18	¿En qué lugar consume Ud. con mayor frecuencia su desayuno?	-	-	4	4,4	72	80	14	15,6
19	¿En qué lugar donde consume Ud. con mayor frecuencia su media mañana (9 am -11am aprox.)?	38	42,2	5	5,6	20	22,2	27	30
20	¿En qué lugar donde consume Ud. con mayor frecuencia su almuerzo?	11	12,2	17	18,9	53	58,9	9	10
21	¿En qué lugar donde consume Ud. con mayor frecuencia su Media tarde (3 pm - 5pm aprox.)?	57	63,3	5	5,6	11	12,2	17	18,9
22	¿En qué lugar donde consume Ud. con mayor frecuencia su Cena?	3	3,3	20	22,2	24	26,7	43	47,8

		Solo 1 vaso		De 2 a 3 vasos		De 4 a 5 vasos		De 6 a 8 vasos	
		f	%	f	%	f	%	f	%
23	¿Cuántos vasos de agua toma Ud. en total en un día?	-	-	46	51,1	28	31,1	16	17,8
		Nunca consumo		1 Porción		2 a 3 porciones		4 a más porciones	
		f	%	f	%	f	%	f	%
24	¿Qué cantidad de verduras consume Ud. en total en un día?	25	27,8	46	51,1	16	17,8	3	3,3
25	¿Qué cantidad de porciones de frutas consume Ud. en total en un día?	41	45,6	34	37,8	15	16,7	-	-
		Nunca consumo		1 unidad		2 unidades		4 a más unidades	
		f	%	f	%	f	%	f	%
26	¿Cuántos huevos consume Ud. en total un día?	-	-	22	22,4	38	42,2	30	33,3
		Más de 13 cdta.		7 a 12 cdta.		1 a 6 cdta.		Ninguna	
		f	%	f	%	f	%	f	%
27	En una taza/vaso ¿Cuántas cucharaditas de azúcar suele consumir Ud. en total en un día?	-	-	2	2,2	72	80	16	17,8
		Nunca consumo		1 a 6 porciones		7 a 9 porciones		10 a 11 porciones	
		f	%	f	%	f	%	f	%
28	¿Qué cantidad, en porciones, de pan, cereal, arroz y pasta, consume Ud. al día?	-	-	15	16,7	49	54,4	26	28,9
		Nunca consumo		1 vaso		2 a 3 vasos		Más de 3 vasos	
		f	%	f	%	f	%	f	%
29	¿Qué cantidad de leche o yogurt Ud. consume en total en un día?	55	61,1	28	31,1	7	7,8	-	-
		Más de 1 cdta		1 cdta		Menos de 1/2cdta		Nunca agregó	
		f	%	f	%	f	%	f	%
30	¿Qué cantidad de sal agrega Ud. al plato que consume en total en un día?	47	52,2	14	15,6	15	16,7	14	15,6
		Sancochados		Al horno		Al vapor		Fritos	
		f	%	f	%	f	%	f	%
31	¿Cómo prefiere Ud. la cocción de sus alimentos?	18,9	17	9	10	7	7,8	57	63,3
		Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca	
		f	%	f	%	f	%	f	%
32	¿Los alimentos que consume Ud. son condimentados?	14	15,6	43	47,8	32	35,6	1	1,1

ANEXO 8: CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____, identificado(a) con DNI N° _____, mediante la firma de este documento, expreso mi voluntad de para participar de manera voluntaria en el presente estudio de investigación titulado: **“Hábitos alimentarios y estado nutricional según IMC en el personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla, Callao -2019”**.

Habiendo sido informado(a) del propósito, así como de los objetivos y teniendo la confianza plena de que la información que se vierte en el instrumento será solo y exclusivamente para fines de investigación, brindo mi consentimiento de participar en el estudio.

Firma del participante

Gisela Isidora Gantu Palomino
Investigadora

ANEXO 9: CARTA DE PRESENTACIÓN



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

fb/ucv.peru
@ucv_peru
#saliradelante
ucv.edu.pe

Lima 28 de febrero del 2019

CARTA N° 042 -2019/EAP/ENF.UCV-LIMA

Señor. Mayor
Iván Rodolfo Rea Morales
Comisaria Villa Los Reyes.
Ventanilla
Presente

Asunto: Solicito Autorizar la ejecución del Proyecto de Investigación de Enfermería.

De mi especial consideración:

Por la presente me es grato comunicarme con Usted a fin de saludarlo cordialmente en nombre de la Universidad César Vallejo y en el mío propio deseándole éxitos en su acertada gestión.

A su vez, la presente tiene como objetivo el solicitar su autorización a fin de que la estudiante **GISELA ISIDORA GANTU PALOMINO** del X ciclo de estudios de la Escuela Profesional de Enfermería pueda ejecutar su investigación titulada: **"HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN IMC EN EL PERSONAL POLICIAL DE LA COMISARIA VILLA LOS REYES, VENTANILLA, 2019"**, en la institución que pertenece a su digna Dirección; por lo que solicito su autorización a fin de que se le brinden las facilidades correspondientes.

Sin otro particular y en espera de su respuesta quedo de Usted.

Atentamente.

POLICIA NACIONAL DEL PERU REG. POL. CALLAO DIRECCION DE ADMINISTRACION COMISARIA VILLA LOS REYES	
RECIBIDO	
Hora	08:45 am
Fecha	11 MAR 2019
Firma:	
Post Firma:	S. PNP
N° Reg	225 / FIS: 160



Matr. Lucy Tam Becerra Medina
Coordinadora del Área de Investigación
Escuela Académica Profesional de Enfermería
Universidad César Vallejo - Filial Lima

CIP: 30827664 Archivo.
SANDY J. HAYEN TRISTAN
S. PNP
Av. Alfredo Mendiola 6232, Los Olivos. Tel.: (+511) 202 4342 Fax.: (+511) 202 4343
Av. del Parque 640, Urb. Canto Rey, San Juan de Lurigancho Tel.: (+511) 200 9030 Anx.: 2510.
Carretera Central Km. 8.2 Tel.: (+511) 200 9030 Anx.: 8184

ANEXO 10: AUTORIZACIÓN PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO



Ventanilla, 11 de Marzo de 2019

CARTA N° 002 -2019-REGPOL CALLAO/DIVOPUS-03-CVLR-ADM

Mgtr Lucy Tani BECERRA MEDINA
Coordinadora del área de investigación Escuela Académico profesional
de Enfermería-Universidad Cesar Vallejo-filial Lima

Presente.-

Asunto: Respuesta a la Carta N° 042-
2019/EAP/EBF.UCV-LIMA.

Por intermedio de la presente y en respuesta a su carta de fecha 28FEB2019, mediante el cual solicita autorización para la ejecución de proyecto de Investigación para la estudiante Gisela Isidora GANTU PALOMINO, del X ciclo de estudios de la escuela Profesional de Enfermería, para la ejecución de su investigación titulada. "HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN IMC EN EL PERSONAL POLICIAL DE LA COMISARIA VILLA LOS REYES, VENTANILLA -2019".

Al respecto, este despacho en virtud a lo solicitado **AUTORIZA** a la estudiante **Gisela Isidora GANTU PALOMINO**, a fin de que realice la ejecución de Proyecto de Investigación de Enfermería en esta Comisaria PNP Villa los Reyes-Ventanilla; asimismo se le brindará las facilidades correspondientes previas y necesarias.

Atentamente.




DA/242484
IVAN RODOLFO REA MORALES
MAYOR PNP
COMISARIO DE VILLA LOS REYES

ANEXO 11: PORCENTAJE DEL TURNITIN

Feedback Studio - Google Chrome
https://ev.turnitin.com/app/carta/es/?student_user=1&lang=es&u=1063961310&s=&to=1103052172

feedback studio | gisela gantu palomino | HÁBITOS ALIMENTARIO Y ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN IMC EN EL PERSONAL POLICIAL DE LA COMISARÍA VILLA LOS REYES, VENTANILLA - CALLAO, 2019



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

“Hábitos alimentarios y estado nutricional según índice de masa corporal en personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla, Callao -2019”

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA:
GANTU PALOMINO, GISELA ISIDORA


ASESORA:
DRA. TIMANÁ YENQUE, LILLIANA ZEDEYDA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

LIMA


Página: 1 de 67 | Número de palabras: 17053 | Text-only Report | High Resolution | Activado

ANEXO 12: TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL SEGÚN IMC PARA POBLACIÓN ADULTA (INS)



PERU Ministerio de Salud Instituto Nacional de Salud Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL SEGÚN IMC ADULTAS/OS



		CLASIFICACIÓN PESOS (kg)								
		Delgadez			Normal	Sobrepeso			Obesidad	
IMC	Talla (m)	III <16	II ≥16	I ≥17	≥18,5	≥25	I ≥30	II ≥35	III ≥40	

INSTRUCCIONES

- Ubique en la columna Talla, la talla del adulto (varón o mujer).
- Compare el peso del adulto con los valores de peso que aparecen en el recuadro y clasificar:

Peso	Clasificación
< al peso correspondiente al IMC 16	Delgadez III
≥ al peso correspondiente al IMC 16	Delgadez II
≥ al peso correspondiente al IMC 17	Delgadez I
≥ al peso correspondiente al IMC 18,5	Normal
≥ al peso correspondiente al IMC 25	Sobrepeso
≥ al peso correspondiente al IMC 30	Obesidad I
≥ al peso correspondiente al IMC 35	Obesidad II
≥ al peso correspondiente al IMC 40	Obesidad III

< : menor ≥ : mayor o igual

Fuente: WHO, 2000. Obesity: Preventing and managing the global epidemic, Report of a WHO Consultation, (WHO Technical Report Series N° 894). OMS, 1995. El Estado Físico, Uso e Interpretación de la Antropometría, Comité Expertos de la OMS, Ginebra. (Serie de informes técnicos 854).

SIGNOS DE ALERTA

- Quando el IMC de normalidad varía en ± 1,5 entre dos controles.
- Quando el peso de la persona evaluada se aproxima a los valores de peso correspondiente a los límites de IMC Normal.
- Perímetro abdominal ≥ 80 cm en mujeres y ≥ 94 cm en varones
- Incremento o pérdida de peso mayor a 1 kg en dos semanas.
- Cambio de clasificación de IMC en sentido opuesto a la normalidad, por ejemplo: de delgadez I a delgadez II, de normal a sobrepeso o de sobrepeso a obesidad I.

Índice de Masa Corporal (IMC)

Definición
Es un índice antropométrico que relaciona el peso con la talla.

Cálculo: Peso (kg) / Talla (m)²
Peso (kg) / Talla (m) / Talla (m)

Descripción de la Tabla
La tabla nos muestra la relación entre el peso, la talla, los valores límites del IMC y la clasificación respectiva.

Uso
Es un instrumento que se usa para identificar individuos con bajo peso o sobrepeso.


Limitaciones
No es apropiado para evaluar a fisicoculturistas y gestantes.

USO DE TABLA

Ejemplo:
Varón de 37 años,
Peso = 58 kg
Talla = 1,69 m

		CLASIFICACIÓN PESOS (kg)								
		Delgadez			Normal	Sobrepeso			Obesidad	
IMC	Talla (m)	III <16	II ≥16	I ≥17	≥18,5	≥25	I ≥30	II ≥35	III ≥40	
	1,69		45,6	48,5	52,8	71,4	85,6	99,9	114,2	

Clasificación: **NORMAL** 58 kg



Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2012-13575

© Ministerio de Salud, 2012
Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú.

© Instituto Nacional de Salud, 2012
Capac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú.
Teléfono: (51 1) 748-0000
Página Web: www.ins.gob.pe

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición
Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional
Jr. Tizón y Bueno 276, Jesús María,
Teléfono: (51 1) 748-0000 anexo 6625
Lima, Perú. 2012. 3ª Edición

Elaboración: Lic. Mariela Contreras Rojas

		CLASIFICACIÓN PESOS (kg)								
		Delgadez			Normal	Sobrepeso			Obesidad	
IMC	Talla (m)	III <16	II ≥16	I ≥17	≥18,5	≥25	I ≥30	II ≥35	III ≥40	
1,35			29,1	30,9	33,7	45,5	54,6	63,7	72,9	
1,36			29,5	31,4	34,2	46,2	55,4	64,7	73,9	
1,37			30,0	31,9	34,7	46,9	56,3	65,6	75,0	
1,38			30,4	32,3	35,2	47,6	57,1	66,6	76,1	
1,39			30,9	32,8	35,7	48,3	57,9	67,6	77,2	
1,40			31,3	33,3	36,2	49,0	58,8	68,6	78,4	
1,41			31,8	33,7	36,7	49,7	59,6	69,5	79,5	
1,42			32,2	34,2	37,3	50,4	60,4	70,5	80,6	
1,43			32,7	34,7	37,8	51,1	61,3	71,5	81,7	
1,44			33,1	35,2	38,3	51,8	62,2	72,5	82,9	
1,45			33,6	35,7	38,8	52,5	63,0	73,5	84,1	
1,46			34,1	36,2	39,4	53,2	63,9	74,6	85,2	
1,47			34,5	36,7	39,9	54,0	64,8	75,6	86,4	
1,48			35,0	37,2	40,5	54,7	65,7	76,6	87,6	
1,49			35,5	37,7	41,0	55,5	66,6	77,7	88,8	
1,50			36,0	38,2	41,6	56,2	67,5	78,7	90,0	
1,51			36,4	38,7	42,1	57,0	68,4	79,8	91,2	
1,52			36,9	39,2	42,7	57,7	69,3	80,8	92,4	
1,53			37,4	39,7	43,3	58,5	70,2	81,9	93,6	
1,54			37,9	40,3	43,8	59,2	71,1	83,0	94,8	
1,55			38,4	40,8	44,4	60,0	72,0	84,0	96,1	
1,56			38,9	41,3	45,0	60,8	73,0	85,1	97,3	
1,57			39,4	41,9	45,6	61,6	73,9	86,2	98,5	
1,58			39,9	42,4	46,1	62,4	74,8	87,3	99,8	
1,59			40,4	42,9	46,7	63,2	75,8	88,4	101,1	
1,60			40,9	43,5	47,3	64,0	76,8	89,6	102,4	
1,61			41,4	44,0	47,9	64,8	77,7	90,7	103,7	
1,62			41,9	44,6	48,5	65,6	78,7	91,8	104,9	
1,63			42,5	45,1	49,1	66,4	79,7	92,9	106,2	
1,64			43,0	45,7	49,7	67,2	80,6	94,1	107,5	
1,65			43,5	46,2	50,3	68,0	81,6	95,2	108,9	
1,66			44,0	46,8	50,9	68,8	82,6	96,4	110,2	
1,67			44,6	47,4	51,5	69,7	83,6	97,6	111,5	
1,68			45,1	47,9	52,2	70,5	84,6	98,7	112,8	
1,69			45,6	48,5	52,8	71,4	85,6	99,9	114,2	
1,70			46,2	49,1	53,4	72,2	86,7	101,1	115,6	
1,71			46,7	49,7	54,0	73,1	87,7	102,3	116,9	
1,72			47,3	50,2	54,7	73,9	88,7	103,5	118,3	
1,73			47,8	50,8	55,3	74,8	89,7	104,7	119,7	
1,74			48,4	51,4	56,0	75,6	90,8	105,9	121,1	
1,75			49,0	52,0	56,6	76,5	91,8	107,1	122,5	
1,76			49,5	52,6	57,3	77,4	92,9	108,4	123,9	
1,77			50,1	53,2	57,9	78,3	93,9	109,6	125,3	
1,78			50,6	53,8	58,6	79,2	95,0	110,8	126,7	
1,79			51,2	54,4	59,2	80,1	96,1	112,1	128,1	
1,80			51,8	55,0	59,9	81,0	97,2	113,4	129,6	
1,81			52,4	55,6	60,6	81,9	98,2	114,6	131,0	
1,82			52,9	56,3	61,2	82,8	99,3	115,9	132,4	
1,83			53,5	56,9	61,9	83,7	100,4	117,2	133,9	
1,84			54,1	57,5	62,6	84,6	101,5	118,4	135,4	
1,85			54,7	58,1	63,3	85,5	102,6	119,7	136,9	
1,86			55,3	58,8	64,0	86,4	103,7	121,0	138,3	
1,87			55,9	59,4	64,6	87,4	104,9	122,3	139,8	
1,88			56,5	60,0	65,3	88,3	106,0	123,7	141,3	
1,89			57,1	60,7	66,0	89,3	107,1	125,0	142,8	
1,90			57,7	61,3	66,7	90,2	108,3	126,3	144,4	
1,91			58,3	62,0	67,4	91,2	109,4	127,6	145,9	
1,92			58,9	62,6	68,1	92,1	110,5	129,0	147,4	
1,93			59,5	63,3	68,9	93,1	111,7	130,3	148,9	
1,94			60,2	63,9	69,6	94,0	112,9	131,7	150,5	
1,95			60,8	64,6	70,3	95,0	114,0	133,0	152,1	
1,96			61,4	65,3	71,0	96,0	115,2	134,4	153,6	
1,97			62,0	65,9	71,7	97,0	116,4	135,8	155,2	
1,98			62,7	66,6	72,5	98,0	117,6	137,2	156,8	

< : menor ≥ : mayor o igual
* Valores de peso con un decimal sin redondear

Fuente: WHO, 2000. Obesity: Preventing and managing the global epidemic, Report of a WHO Consultation, (WHO Technical Report Series N° 894). OMS, 1995. El Estado Físico, Uso e Interpretación de la Antropometría, Comité Expertos de la OMS, Ginebra. (Serie de informes técnicos 854).

ANEXO 14: EJEMPLOS DE DIETAS DIARIAS A 3 NIVELES CALÓRICOS

GRUPO DE ALIMENTOS	1600 CALORÍAS	2200 CALORÍAS	2800 CALORÍAS
Porciones del grupo de carbohidratos	6	9	11
Porciones del grupo de Verduras	3	4	5
Porciones del grupo de Leche	2 – 3	2 - 3	2 – 3
Porción del grupo de carnes (onzas)	5	6	7
Grasa Total (gramos)	53	73	93
Azúcares Agregados en cucharaditas	6	12	18

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos 2003



ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Código : F06-PP-PR-02.02
Versión : 09
Fecha : 23-03-2018
Página : 1 de 1

Yo, Lilliana Zedeyda Timaná Yenque
docente de la Facultad Ciencias Médicas y Escuela Profesional de Enfermería de la
Universidad César Vallejo Lima Norte, revisor (a) de la tesis
titulada Hábitos alimentarios y Estado nutricional según Índice de masa corporal en personal
policia de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla, Callao- 2019
de la estudiante Gisela Isidora Gantu Palomino,
constato que la investigación tiene un índice de similitud de ..16%.. verificable en el
reporte de originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias
detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las
normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Lugar y fecha:

Lima 16 de Mayo del 2019

Firma

Nombres y apellidos del (de la) docente

DNI 0943-7379

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------



**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS
EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV**

Código : F08-PP-PR-02.02
Versión : 09
Fecha : 23-03-2018
Página : 1 de 1

Yo..... Gisela Isidora Gantu Palomino.....
identificado con DNI N°.....70435753..... egresado de la Escuela Profesional de
ENFERMERÍA de la Universidad César Vallejo, autorizo (X) , No autorizo () la
divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación
titulada..... Hábitos alimentarios y Estado nutricional según Índice de masa corporal en personal
policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla, Callao - 2019
.....
en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo
estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....
.....
.....



FIRMA

N° DNI:....70435753.....

FECHA:.. Lima 16 de Mayo del 2019

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE

LA ESCUELA DE ENFERMERÍA

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

GANTU PALOMINO GISELA ISIDORA

INFORME TITULADO:

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN ÍNDICE DE MASA CORPORAL
EN PERSONAL POLICIAL DE LA COMISARÍA VILLA LOS REYES, VENTANILLA, CALLAO - 2019

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

SUSTENTADO EN FECHA: 7 de junio de 2019

NOTA O MENCIÓN: 18 (Dieciocho)




Mgtr. Lucy Tani Becerra Medina

Investigación