



FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Eficacia de un programa educativo sobre alimentación saludable en adultos
mayores. Casa del adulto mayor, Santa Anita 2016

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciado en Enfermería

AUTORA

Wendy Xiomara León Paredes

ASESOR

Dra. Roxana Obando Zegarra

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

CUIDADOS DE ENFERMERIA EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

LIMA - PERU

Año
2016

PÁGINA DE JURADO

DRA.ROXANA OBANDO ZEGARRA

PRESIDENTE

DRA. ELIZABETH ALVARADO
CHAVEZ

SECRETARIA

MG. JANET AREVALO IPANAQUE

VOCAL

Dedicatoria

Dedico este trabajo a Dios por haberme permitido llegar a este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor, también a mi familia por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, por más que nada, por su amor.

Agradecimiento

Agradezco a todos mis maestros de la UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO ya que ellos me enseñaron valorar los estudios y a superarme cada día, también por sus conocimientos brindados y por guiar nuestros caminos para llegar a ser buenos profesionales.

DECLARACION DE AUTENCIDAD

Yo Wendy Xiomara León Paredes con DNI N°72238946, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela Profesional de Enfermería, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño es veraz y auténtica.

Así mismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo.

Lima, Marzo del 2017

Wendy Xiomara León Paredes

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo presento ante ustedes la Tesis titulada "Eficacia de un programa educativo sobre alimentación saludable en adultos mayores. Casa del adulto mayor, Santa Anita 2016", la misma que someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el título Profesional de Licenciada en Enfermería.

Wendy Xiomara León Paredes

INDICE

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Presentación	vi
Índice	vii
Resumen	ix
Abstract	x
I. INTRODUCCIÓN	
1.1 Realidad Problemática	1
1.2 Trabajos previos	4
1.3 Teorías relacionadas al tema	9
1.4 Formulación del problema	22
1.5 Justificación del estudio	22
1.6 Hipótesis	23
1.7 Objetivo	24
II. MÉTODO	
2.1 Diseño de investigación	25
2.2 Variables, operacionalización	25
2.3 Población y muestra	28
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	29
2.5 Métodos de análisis de datos	29
2.6 Aspectos éticos	29
III. RESULTADOS	31
IV. DISCUSIÓN	35
V. CONCLUSIÓN	40
VI. RECOMENDACIONES	41
VII. REFERENCIAS	42

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Anexo 2: Cuestionario sobre conocimientos de alimentación saludable

Anexo 3: Escala de likert sobre prácticas de alimentación saludable

Anexo 4: Resumen de opinión de jueces acerca de conocimientos

Anexo 5: Resumen de opinión de jueces acerca de practicas

Anexo 6: Confiabilidad sobre conocimientos

Anexo 7: Confiabilidad sobre practicas

Anexo 8: Libro de códigos sobre conocimientos

Anexo 9: Libro de códigos sobre practicas

Anexo 10: Calculó de puntaje según estatinos sobre conocimientos

Anexo 11: Calculó de puntaje según media aritmética sobre practicas

Anexo 12: Tabla de resultados según dimensiones de conocimientos antes del programa

Anexo 13: Tabla de resultados según dimensiones de prácticas antes del programa

Anexo 14: Tabla de resultados según dimensiones de conocimientos después del programa

Anexo 15: Tabla de resultados según dimensiones de prácticas despues del programa

Anexo 16: Gráficos por dimensiones acerca de conocimientos

Anexo 17: Gráficos por dimensiones acerca de practicas

Anexo 18: Prueba de hipótesis, T de student

Anexo 19: Programa Educativo

Resumen

Objetivo: Determinar la eficacia del programa educativo en conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable en adultos mayores. Casa del adulto mayor, Santa Anita 2016. **Metodología:** Estudio descriptivo correlacional de diseño pre experimental y corte longitudinal. **Población y muestra:** Conformada por 60 personas adultas mayores asistentes en la casa del adulto mayor, no se realizó muestra ya que se trabajó con toda la población, la técnica fue la encuesta y el instrumento fue cuestionario y escala de likert. **Resultados:** Del 100% de adultos mayores encuestados antes de participar del programa educativo, el 8.3% tienen un conocimiento alto, el 68.3% medio y un 23.3% bajo. Posteriormente después de la realización del programa educativo, el 20% tienen un conocimiento alto, el 71.7% un conocimiento medio y solo 8.3% un conocimiento bajo, respecto a las prácticas antes del programa educativo, del 100%, el 68.3% tienen una práctica no saludable, el 31.7% saludable. Posteriormente a la intervención el 25% practican una alimentación no saludable, y el 75% una alimentación saludable. **Conclusiones:** Se concluyó que el programa educativo tuvo un efecto significativo en los cambios sobre alimentación saludable y prácticas en los adultos mayores de la Casa Del Adulto Mayor- Santa Anita, 2016.

Palabras claves: programa educativo, alimentación saludable, práctica, conocimientos, adulto mayor.

Abstract

Objective: Determine the efficacy the program educative in knowledge and practices about feeding healthy in older adults. Senior adult's house, Santa Anita 2016. **Methodology:** Descriptive study of design experimental of longitudinal cutting. **Population and sample:** conformed by 60 people's older adults asistentes in the house of older adults, don't sample was performed since we worked with the entire population, the technique was the survey and scale of likert. **Results:** Of 100% of older adults surveyed before participate in the educative program, the 8.3% have a high knowledge, the 68.3% medium and a 23.3% low. Subsequently after the realization of educative program, the 20% have a high knowledge, the 71.7% an medium knowledge and only 8.3% an low knowledge, respect to the practices before of educative program, of 100%, the 68,8% have a practice no healthy, the 31,7% healthy. Subsequently to the intervention the 25% practice unhealthy feeding and 75% practice an feeding healthy. **Conclusions:** It was concluded that the educative program had an effect significative in the changes about feeding healthy and practice in the older adults of the Senior adult's house- Santa Anita 2016.

Keywords: educative program, feeding healthy, practice, knowledges, older adult.