



# UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

## ESCUELA DE POSGRADO

### PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD

Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas  
causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020

#### TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Gestión de los Servicios de la Salud

#### AUTORA:

Br. Aguilar Cruces, Yosilu Visabel (ORCID: 0000-0002-2594-1742)

#### ASESORA:

Dra. Mercado Marrufo, Celia Emperatriz (ORCID: 0000-002-4187-106X)

#### LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Calidad de las prestaciones asistenciales y gestión del riesgo en salud.

LIMA – PERÚ

2020

## **Dedicatoria**

A Dios, quien me protege por el buen camino, dándome las fuerzas para seguir adelante, enseñándome superar las adversidades y no desfallecer en el intento.

A mis padres y hermano quienes son guía para cumplir mis propositos y siempre están presentes cuando más los necesito.

A mi esposo, por ser mi amigo, mi compañero, por estar siempre conmigo celebrando mis logros y apoyándome en mis deseos de superación profesional.

## **Agradecimiento**

A Dios, por ser la fuente de mi esperanza y no desampararme.

A mis padres y hermano, por sus consejos.

A mi Esposo, por ser mi fortaleza y brindarme su comprensión en todo momento.

A mi asesora, Celia Emperatriz Mercado Marrufo, quien tuvo, en todo momento la disposición para ayudarme a desarrollar mi tesis.

## Página del jurado

## **Declaratoria de Autenticidad**

Yo, Yosilu Visabel Aguilar Cruces, estudiante de la Escuela de Posgrado, Maestría en Gestión en Servicios de la Salud, de la Universidad Cesar Vallejo, Campus Ate; declaro que el trabajo académico titulado” “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita 2020”, en 175 folios presenta, para la obtención del grado académico de Maestra en Servicios de la Salud, es de mi autoría.

Por tanto, declaro lo siguiente:

- He mencionado todas las fuentes empleadas en el presente trabajo de investigación, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otra fuente, de acuerdo con lo establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.
- No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquellas expresamente señaladas en este trabajo.
- Este trabajo de investigación no ha sido previamente presentado completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
- Soy consciente de que mi trabajo puede ser revisado electrónicamente en búsqueda de plagios.
- De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario.

Lima, 28 de julio de 2020

  
-----  
Br. Yosilu Visabel Aguilar Cruces

## Índice

	Página
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento .....	iii
Página del jurado .....	iv
Declaratoria de autenticidad .....	v
Índice .....	vi
RESUMEN .....	vii
ABSTRACT .....	viii
<b>I. INTRODUCCION .....</b>	<b>01</b>
<b>II. METODO .....</b>	<b>13</b>
2.1. Tipo y diseño de investigación .....	13
2.2. Escenario de estudio .....	14
2.3. Participantes .....	14
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	15
2.5. Procedimiento .....	16
2.6. Método de análisis de datos .....	17
2.7. Aspectos éticos .....	18
<b>III. RESULTADO .....</b>	<b>19</b>
<b>IV. DISCUSIÓN.....</b>	<b>26</b>
<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>30</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>31</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>32</b>
<b>ANEXOS</b>	
Anexo n° 1: Instrumentos de entrevista .....	38
Anexo n° 2: Matriz de consistencia .....	41
Anexo n° 3: Matriz de operacionalización de categorías .....	42
Anexo n° 4: Respuestas de las entrevistas .....	44
Anexo n° 5: Permiso de la institución donde se aplicó el estudio .....	164

## RESUMEN

La presente tesis denominada Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020. Se planteó como objetivo: Identificar los alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020. Fue un estudio cualitativo, de tipo descriptivo, serie de casos, con el método inductivo. Se utilizó la entrevista abierta a profundidad como técnica de investigación, la muestra fue de 40 pacientes. Se concluyó que existen alimentos que contribuyen más que otros al fortalecimiento del sistema inmunológico y es importante incluirlos en la dieta diaria, debido a que cada alimento es único y rico en determinados nutrientes, que en conjunto juegan un papel fundamental en nuestra salud. Dentro de los alimentos formadores, los que más contribuyen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS- COV2 son: el yogur y el pescado azul. En la categoría de alimentos reguladores están: el kion, ajos, cebolla y los frutos cítricos. Finalmente, en la categoría de alimentos energéticos, tenemos: los cereales y el aceite de oliva. Por tanto, es prioridad incluir estos alimentos en nuestra dieta diaria.

*Palabras clave: SARS-COV2, sistema inmunológico, dieta saludable.*

## ABSTRACT

The present thesis called foods that favor the strengthening of the immune system against the symptoms caused by SARS- COV2 in Santa Anita -2020. The objective was set: To identify the foods that favor the strengthening of the immune system against the symptoms caused by SARS-COV2 in Santa Anita- 2020. It was a qualitative, basic, descriptive, case series study using the inductive method. The open-ended interview was used as a research technique; the sample was 40 patients. It was concluded that there are foods that contribute more than others to strengthening the immune system and it is important to include them in the daily diet, because each food is unique and rich in certain nutrients, which together play a fundamental role in our health. Among the forming foods, those that contribute the most to the strengthening of the immune system against the symptoms caused by SARS-COV2 are: yogurt and blue fish. In the regulatory food categories are: kion, garlic, onion and citrus fruits. Finally, in the energy food category, we have: cereals and olive oil. Therefore, it is a priority to include these foods in our daily diet.

*Key words: SARS-COV2, immune system, healthy diet.*



## I. INTRODUCCIÓN

Un sistema inmunológico deficiente es el resultado de escasos nutrientes en la dieta diaria. Una realidad que vemos con más frecuencia en el estilo de vida que lleva el mayor porcentaje de la población mundial y que repercute en el padecimiento de patologías como la causada por el SARS-COV2.

Se evidenció que existen alimentos que contienen propiedades antioxidantes, las cuales ayudan a fortalecer la respuesta inmune frente a patógenos como el SARS-COV2. Observaciones clínicas apuntan a que cuando el repuesto inmune no es capaz de controlar el virus, el virus se propaga de forma más rápida, generando síntomas más agresivos según el estado inmunológico del paciente, es por esta razón la importancia de fortalecer el sistema inmunológico con alimentos que contengan propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, etc. La forma como el sistema inmunológico responda, dependerán en gran medida los síntomas, desde leves como tos seca, dolor de garganta, cansancio y fiebre, hasta síntomas severos como neumonía y problemas respiratorios agudos, fallo multiorgánico y muerte.

Según Gil A (2017), los efectos que ejercen los estilos de vida no saludables en el sistema inmunológico, cada vez presentan mayor relevancia, principalmente cuando encontramos deficiencias de alimentos que contienen quercetina, alicina y el gingerol.

Gross RL (1980), demostró que el daño sobre el sistema inmunitario tiene como consecuencia un aumento de la incidencia de infecciones comunes que afectan al tracto respiratorio superior e inferior y al tracto urinario, genital, etc.

De la Fuente (2002), mencionó que la base de un excelente sistema inmunológico es el balance entre las sustancias antioxidantes y prooxidantes, debido a que el mayor porcentaje de agentes antioxidantes, juegan un papel importante en la protección de las células inmunocompetentes frente al estrés oxidativo.

Según Seguro (2016), el sistema inmunitario dentro de su complejidad, requiere integrarse a otros sistemas del cuerpo. En la batalla frente a patógenos como el SARS-

COV2, el organismo tiene el primer equipo de defensa que son la piel, las mucosas, sus secreciones y los microorganismos llamados microbiota autóctona protectora. Posteriormente aparecen los otros mecanismos de defensa que se fortalecen con los antioxidantes, adquiridos en la alimentación diaria. Ejerciendo de esta manera un papel protagónico en el sistema inmunológico.

La Sociedad Internacional de Inmunonutrición (ISIN, por sus siglas en inglés) recomienda una dieta basada en antioxidantes para reforzar el sistema inmune y, así, afrontar de mejor manera la infección por el SAR-COV2 y otras patologías. Hay evidencia científica que demuestra el papel beneficioso que tienen los alimentos antioxidantes, principalmente los que contienen quercetina, alicina y el gingerol para conseguir que nuestro sistema inmune funcione de forma adecuada y nos permita afrontar la infección del SAR-COV2 de mejor manera. Se ha observado que estos micronutrientes son capaces de mejorar la inmunidad específica, precisamente la encargada de generar más anticuerpos.

La presidenta del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, Alma Palau en España menciona que una alimentación saludable es primordial para fortalecer las defensas naturales del cuerpo y la respuesta de nuestro sistema inmune frente agentes patógenos como el SARS-COV2. Los mecanismos de defensa y capacidad de recuperación ante las infecciones, están estrechamente relacionadas con una alimentación saludable que contenga quercetina, alicina y el gingerol.

Q.F.B.Banely (2013), mencionó que los alimentos como el jengibre, los ajos y la cebolla contienen en sus propiedades gingeroles, shoagoles y diaril-heptaroides, los cuales ejercen una fuerte actividad antioxidante, mecanismo importante para combatir los efectos del SARS-COV2.

Skoog F (1957), indicó que el jengibre contiene propiedades antioxidantes. Se ha encontrado que el jengibre inhibe la peroxidación lípida en los microsomas del hígado de las ratas. Los productos finales de la peroxidación lipídica pueden ser mutagénicos y carcinogénicos. He ahí la importancia del jengibre al inhibir este proceso.

Badreldin (2008), mencionó en su investigación que el jengibre tiene propiedad hipotensora, es decir puede bloquear la entrada de calcio al corazón, lo que produce que los vasos sanguíneos se relajen y que la presión arterial disminuya.

Entre los efectos hipotensores del jengibre, Ghayur MN (2015) indicó que el extracto acuoso de este alimento produce un efecto inhibitor en dos mecanismos, uno es la estimulación de los receptores muscarínicos y otro es el bloqueo de los canales de calcio, generando de esta manera un efecto positivo en la presión arterial.

R.Nicoll (2001), mencionó que una propiedad significativa del jengibre es el efecto inhibitor de las prostaglandinas, es decir presenta actividad antiinflamatoria, mecanismo que es muy importante para combatir los síntomas que causa el SARS-COV2.

Martinez MI (2009), realizó un estudio en ratas durante 4 semanas, les administró extracto acuoso de jengibre y se evidenció la reducción del nivel de prostaglandinas en suero, el efecto inhibitorio se observó también sobre la vía de los macrófagos y de las citoquinas, mecanismo en el que actúa el SARS- COV2.

Banely, T (2013), en su estudio demostró los efectos del jengibre en la reducción de la biosíntesis de colesterol a nivel hepático y estimula su conversión en ácidos biliares, aumentando así su excreción fecal, es decir presenta un potente efecto hepático disminuyendo los niveles de colesterol en sangre.

Jimenez D, (2013), mencionó la importante propiedad de antiagregante plaquetario del jengibre. Refirió que en sujetos sanos se requiere de una dosis de 5 g/día para lograr el efecto, mientras que en enfermos coronarios se precisó una dosis de 10 g/día para conseguir el mismo efecto antiagregante, evitando de esta manera la formación de trombos.

Riboli A (2017), recalcó que el jengibre tiene efectos para combatir síntomas como náuseas, ya que actúa a nivel del tono y motilidad del estómago, generando un aumento de estas actividades y favoreciendo el vaciamiento gástrico, debido a su acción anticolinérgica y antiserotoninérgica. Aunque no hay consenso en su dosificación, la mayor parte de estudios clínicos recomiendan una dosis 1-1,5 g/día de jengibre para el alivio de las náuseas.

Por otro lado, Davis (2008), indicó que la frecuencia de la ingesta de alimentos que contengan quercetina, favorecerán a la acción antiviral. Según estudios “in vitro” frente a virus como el herpes, la poliomielitis y la gripe H1N1. Se realizó un experimento y se observó que produjo menos efectos virales en ratas debido a la capacidad antiinflamatoria de la quercetina. Un importante aporte frente a la realidad que vivimos actualmente por el virus SARS- COV2.

Vernetta M (2018), mencionó que el ajo es uno de los alimentos que contiene mayor capacidad antioxidante, ya que contiene quercetina dentro de sus componentes. Se evaluó su efecto en ratas y se observó una disminución de los mediadores inflamatorios producidos por macrófagos.

Según Szajewska H (2010), mencionó que la degradación de la alicina y el ácido 2-propensulfenico, podría ser responsable de la actividad antioxidante por lo menos in vitro del ajo, lo cual tendría un excelente efecto frente a los síntomas causados por el SARS- COV2.

Huxley RR, Neil HA (2003) refirió que el uso de alimentos ricos en flavonoides, principalmente quercetina, tiene efectos favorables en la salud cardiovascular.

Lee KH, (2011), demostró que el consumo de ajos, en un aproximado de 100mg diarios durante 10 semanas mejoró el perfil lipídico de los sujetos de investigación. Se observó disminución de los niveles plasmáticos de colesterol total y de LDL así como un incremento de HDL.

Perez, (2007) indicó que en investigaciones in vitro e in vivo (en animales), el ajo fresco juega un papel beneficioso en nuestra alimentación. Resaltó dentro de sus funciones: la inhibición de la formación de radicales libres, reforzar la captación de radicales endógenos, incrementar las enzimas antioxidantes (p. ej., la superóxido dismutasa [SOD], catalasa y glutatión peroxidasa), defender a las lipoproteínas de baja densidad de la oxidación de los radicales libres y bloquear la activación del factor nuclear Kappa B (factor de transcripción inducido por oxidantes). Según refiere Lopez, la mayoría de los componentes del ajo, tienen actividad antioxidante, especialmente la S-alil-cisteína y alicina. Cabe resaltar que este efecto antioxidante depende de la dosis y el tiempo.

Montse (2015), en un artículo dedicado a la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), sostuvo que el cobre, folato, hierro, selenio, zinc, vitaminas A, B6, B12, C y D, son vitaminas y minerales esenciales en nuestra dieta y por ello son fundamentales para en el correcto funcionamiento del sistema inmunitario. Con un sistema inmunitario fortalecido, se combate patologías como la infección por el SARS- COV2, es por esta razón la importancia de una correcta alimentación en nuestra dieta diaria.

Salinas M (2017) indicó que todos los pescados, en especial los azules como el atún, el boquerón, la caballa, el jurel, entre otros favorecen al sistema inmunológico. Además, refiere que este alimento es rico en ácidos grasos poliinsaturados, los cuales los podemos encontrar bajo la forma de ácido eicosapentaenoico (20:5 omega 3 EPA), ácido docosahexaenoico 22:6 omega 3, DHA) y ácido alfa linolénico (18.3 omega 3, a-ALA).

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), mencionó que la calidad de las grasas esenciales como el pescado, frutos secos, aceite de oliva y girasol o soja o aceite de linaza, también son importantes para asegurar el fortalecimiento del sistema inmunológico. El efecto es contrario si se consume en la dieta alimentos con grasa saturada, se ha demostrado que con esta última alimentación se reduce la respuesta inmunológica, aumentando el riesgo de infecciones, entre ellas la infección causada por el SARS-COV2.

Arancela. J (2010), refirió que, en estudios con roedores, se demostró que dietas altas en grasa saturada bloquean las funciones de los linfocitos, quienes son los responsables de la inmunidad adaptativa, por tanto, si nos queremos proteger contra infecciones como la que causa el SARS-COV2, debemos evitar consumir grasas saturadas ya que estas tienen una gran repercusión en nuestro sistema inmunológico.

Una investigación llevada a cabo en 2018 y publicada en la revista científica *Cell*, demostró que la fibra dietética y los ácidos grasos de cadena corta protegen contra las infecciones graves al reducir el daño tisular y aumentar la inmunidad antiviral. Trompette, A. y otros (2018), mencionaron que lo principal para fortalecer el sistema inmunológico es tener una dieta equilibrada, variada, saludable y con un aporte de nutrientes adecuados: baja en grasas saturadas, azúcares simples y sal, y alta en ácidos grasos monoinsaturados, hidratos de carbono complejos y fibra dietética.

Montse V (2015) indicó que hay estudios que indican, que aquellas personas que consumen yogur con regularidad presentan: mayor resistencia a las intoxicaciones alimentarias y un sistema inmunológico fortalecido frente a otras infecciones.

La Licenciada Cinthia Rojas Sotelo, nutricionista del Ministerio de Salud con amplia experiencia, indica que el déficit de ácido fólico o vitamina B9 disminuye la respuesta de algunos linfocitos, principales células en la defensa de nuestro sistema inmune, lo que a su vez se acompaña de una menor cantidad de anticuerpos (sustancias que luchan contra los gérmenes y tóxicos). La deficiencia del complejo B (tiamina o B1, riboflavina o B2 y ácido pantoténico o B5, biotina B8 y cianobalamina o B12) en nuestra dieta pueden generar una deficiente producción de anticuerpos, los cuales son las defensas de nuestro cuerpo. Estas vitaminas las encontramos principalmente en los vegetales, frutos secos, cereales, legumbres y en los alimentos de origen animal como la carne, vísceras, pescado y mariscos, es decir que una dieta enriquecida con frutas, verduras y proteínas ayudará a fortalecer el sistema inmunológico. Además, la licenciada recalzó los efectos antioxidantes y antiinflamatorios del jengibre, el ajo y su repercusión en el fortalecimiento del sistema inmunológico.

Romero (2013), indica que todos los cítricos y las frutas ricas en vitamina C son fundamentales para tener un sistema inmunológico potente, pues esta vitamina hidrosoluble favorece la capacidad para combatir infecciones víricas y bacterianas.

Según Ruummele (2016) no debemos dejar de consumir alimentos ricos en vitamina B6, ya que podemos presentar deficiencias en nuestro sistema inmunológico. Es por esta razón que debemos incorporar en nuestra dieta la avena, el germen de trigo, el arroz, etc. Esta afirmación se encuentra reforzada en un artículo de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard en EE. UU, ya que, por el déficit de esta vitamina, se pierde la capacidad que tienen los linfocitos de madurar y transformarse en linfocitos T y B.

Vega G (2015), coincide con la Licenciada Cinthia Rojas Sotelo, quien indica que la disminución en el consumo de vitaminas, generaría una baja respuesta en el sistema inmune celular, principalmente en los linfocitos T y B. Además, los polimorfonucleares no tendrían la misma capacidad fagocítica. La falta de vitaminas en la dieta también afecta a la inmunidad humoral, especialmente a la Ig A secretora y a las células B del bazo.

Berthouly M (2005), refirió que estudios *in vivo* en ratones, resaltan la importancia de las vitaminas, entre ellas, la vitamina E; la cual tiene dentro de sus funciones normalizar la producción de citoquinas, encargadas de regular la inflamación. Así mismo, la vitamina E protege contra la peroxidación lipídica y mantiene la integralidad de la membrana celular. Es decir, el consumo de esta vitamina también es crucial para mantener un sistema inmunológico fortalecido frente al SARS-COV2.

Gombart A (2020) mencionó que el aceite de oliva, tiene importantes propiedades, ya que dentro de su composición se encuentran: los tocoferoles (vitamina E), fenoles, los cuales son importantes antioxidantes y el Ácido Oleico, sustancia fundamental para fortalecer el sistema inmunológico.

Romero A (2013), manifestó que la falta de minerales en la dieta, causa gran repercusión en el sistema inmunológico. Generando una alteración en la transformación linfoblástica, y por ende una disminución de CD3, CD4, CD8 y alteración del mecanismo de citotoxicidad, el cual depende de anticuerpos (ADCC). Otra alteración es la involución

del timo; con relación a eso, se ha demostrado que el consumo de selenio, genera mayor protección contra el peróxido de hidrogeno y aumenta la producción de las células Natural Killer, cuya principal función es la destrucción de las células infectadas.

Para Gruner ( 2007), el déficit de proteínas y su efecto en el sistema inmunológico depende del tiempo y la gravedad de la carencia de nutrientes. En estudios con animales, se evidenció un desarrollo anormal del timo, ocasionando una deficiente maduración y función de los linfocitos T; asimismo se ha demostrado una alteración en la fagocitosis.

Arias M ( 2017) explicó que los hidratos de carbono no juegan un papel primordial en el fortalecimiento del sistema inmunológico , es decir que alimentos como el pan sin fibra , podrían no aportar un importante valor nutricional a la dieta, por los cambios en la microbiota que produce el consumo en exceso de estos alimentos , lo que genera que el sistema inmunológico cambie de un estado regulador hacia uno pro-inflamatorio, es decir que los hidratos de carbono complejos no aportan beneficio a nuestro sistema inmunológico a menos que contengan un alto porcentaje de fibra.

López (2016) en su tesis titulada, “Influencia de la alimentación en el correcto funcionamiento del sistema inmune”, sostuvo que la alimentación tiene una repercusión directa en el sistema inmune, en pocas palabras una alimentación balanceada es clave para fortalecer el sistema inmunológico. Además, refiere que la alimentación es uno de los factores modificables para reforzar el sistema inmunológico. El principal patrón de alimentación a seguir es incrementar en la dieta fibra, antioxidantes,  $\omega$ -3 y disminuir el consumo de azúcares y harinas refinadas.

Janeway (2001) indicó que el Doctor Francisco Duran, Director Nacional de Epidemiología del Ministerio de Salud Pública de Cuba, sugiere consumir alimentos antioxidantes que potencien el sistema inmunológico, permitiéndole al organismo combatir infecciones como la causada por el SARS-COV2. Los alimentos que mayor efecto antioxidante poseen están las frutas, hortalizas, ajos, jengibre, cuyo consumo debe ser diario.



Según Gombart (2020), la mejor defensa contra el SARS-COV2, es tener un sistema inmune óptimo, a través de una alimentación y estilo de vida saludable, principalmente en estos momentos que no existe vacuna, ni tratamiento específico para combatir esta infección. No vamos a poder evitar contagiarnos si estamos expuesto al virus, pero sí es posible mantener la carga viral al mínimo, con un sistema inmunológico fortalecido.

El enfoque conceptual con el que se fundamentó la presente investigación, es según la clasificación de alimentos establecida por el Ministerio de Salud del Perú, la cual se basa en la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), institución que clasifica a los alimentos en tres importantes categorías, según sus funciones en nuestro organismo. Así encontramos a los alimentos constructores o formadores, que están constituidos por lácteos, carnes, pescados, leguminosas y sus derivados. Existe un segundo grupo que son los alimentos reguladores, constituido por las verduras y las frutas. Finalmente encontramos el grupo de los alimentos energéticos, constituido por cereales, tubérculos, azúcares, aceites y grasas. En total tenemos 6 subgrupos de alimentos, los cuales, en conjunto, brindaran los nutrientes necesarios para fortalecer nuestro cuerpo y sistema inmunológico.

Los grupos de alimentos fueron creados por el programa de Educación en la Alimentación y Nutrición (EDALNU) en los años 60, esta clasificación era necesaria para disponer de una guía que ayude a conocer cómo realizar una dieta equilibrada a toda la población. Esta clasificación se actualizó, de manera que los 7 grupos de alimentos, se convirtieron en 6 grupos.

La clasificación es la siguiente:

**Alimentos Energéticos:** Son los responsables de aportar el “combustible” para realizar las actividades diarias que nos proponemos. Encontramos a los carbohidratos y las grasas, los cuales son clasificados de la siguiente manera:

Grupo I: Cereales, tubérculos, azúcares y derivados.

Grupo II: Aceites y grasas.

**Alimentos Constructores o Formadores:** Son las responsables del crecimiento, desarrollo y mantenimiento de las estructuras del cuerpo como los músculos, vísceras, huesos, etc. Su principal característica, es que son alimentos ricos en proteínas. Se clasifican de la siguiente manera:

Grupo III: Carnes, pescado, leguminosas y frutos secos.

Grupo IV: Lácteos y derivados.

**Alimentos Reguladores:** Son los responsables de que nuestro organismo utilice convenientemente los grupos de alimentos que he mencionado anteriormente. Si carecemos de estos alimentos, nuestro metabolismo no funcionaría correctamente. Este grupo se clasifica de la siguiente manera:

Grupo V: Verduras

Grupo VI: Frutas.

El planteamiento del problema de la presente investigación fue el siguiente:

- ¿Qué alimentos fortalecen el sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020??

El planteamiento de los problemas específicos, fue el siguiente:

- ¿Cómo favorecen los alimentos constructores o formadores al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020??
- ¿Cómo favorecen los alimentos reguladores al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020??
- ¿Cómo favorecen los alimentos energéticos al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020?

La justificación teórica de la presente investigación se basó en los múltiples estudios que respaldan el efecto de determinados alimentos en el sistema inmunológico. En ese sentido, es importante identificar los alimentos que contengan mayor efecto antioxidante y antiinflamatorio en la dieta de pacientes COVID19 positivos y observar su repercusión en la presentación de síntomas causados por el SARS-COV2.

La justificación práctica fue que esta investigación permite identificar los alimentos que se encuentran con mayor frecuencia dentro de la dieta de los pacientes con SARS-COV2 asintomáticos y así generar estilos de vida saludables en la comunidad de Santa Anita.

La presente investigación, de tipo descriptiva, diseño no experimental, corte transversal, enfoque cualitativo, método inductivo, consideró como muestra a sujetos con diagnóstico positivo de COVID 19, con edades de 30 a 59 años, de ambos sexos , sin comorbilidad , que duerman en promedio entre 6 u 8 horas seguidas, que realicen un promedio de 30 minutos de actividad física diaria, que consuman un promedio de 1.5 a 3 litros al día de agua, que no fumen , ni consuman alcohol , deseen participar en el estudio de investigación y pertenezcan a la jurisdicción de Santa Anita. Se aseguró que los resultados sirvan como iniciativa para generar estilos de vida saludable en la comunidad de Santa Anita. La situación problemática planteada es pertinente y relevante.

El objetivo general fue:

- Identificar los alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.

Los objetivos específicos fueron:

- Identificar que los alimentos constructores o formadores favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.
- Identificar que los alimentos reguladores favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.
- Identificar que los alimentos energéticos favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.

Los resultados de la presente tesis de investigación servirán como iniciativa para generar estilos de vida saludable, fortaleciendo de esta manera el sistema inmunológico y mejorando la calidad de las prestaciones asistenciales durante las consultas médicas con consejerías especializadas. De esta manera, se buscará disminuir los casos graves de infección por SARS-COV2 en la comunidad de Santa Anita, a través de alimentos económicos y al alcance de toda la comunidad.

## **II.- MÉTODO**

### **2.1 Tipo y diseño de investigación:**

Considerando los objetivos de la investigación, se determinó una investigación con enfoque cualitativo. Castro M. (2001) la define como aquel estudio que posee carácter subjetivo. Utiliza las narrativas escritas o habladas. Castro M. concluye manifestando que la investigación cualitativa recoge la información completa de las revisiones de literatura para luego analizarlas.

Ander E (1995), indica que la investigación cualitativa se enfoca en describir el motivo y la causa que genere una toma de decisión. Identifica la realidad y su estructura dinámica

Tipo descriptiva, Castillo (2003) define la investigación descriptiva como aquel enfoque de estudio que observa el fenómeno en su estado natural, en sus condiciones puras, sin interferencia del investigador.

Para Corbin J (2002), la investigación descriptiva se enfoca en la realidad de los hechos. La preocupación primordial de este tipo de investigación, radica en descubrir algunas características fundamentales de los hechos establecidos.

Serie de casos, Según Valles M, (2005) la metodología de estudio serie de casos, tiene como objetivo producir un razonamiento inductivo a partir del estudio, la observación y recolección de datos. Es decir, el estudio de serie de casos explora, describe, explica, evalúa la realidad. Identificar y describir un conjunto de casos clínicos similares que han ocurrido en un determinado tiempo.

Las principales características que cumplió la investigación para ser considerada como serie de casos fueron: Se estableció una situación real, la descripción de los casos fue a partir de experiencias concretas, fue claro y comprensible, fomentó la participación y el pensamiento crítico de los participantes.

Diseño no experimental, Alonso L (1994) afirma que el diseño de investigación no experimental, consiste en no manipular las variables, observa los fenómenos tal como suceden y luego los analiza.

Corte transversal, Taylor S (1994) define el corte transversal como aquel en el que el investigador NO realiza ningún tipo de intervención (interferencia). El investigador realiza una sola medición de la o las variables en cada individuo (número de mediciones).

La finalidad del estudio fue descriptiva, tipo serie de casos, con una secuencia temporal transversal, diseño de investigación no experimental.

## **2.2 Escenario de Estudio**

El escenario de estudio será el distrito de Santa Anita, que es uno de los 43 distritos de la provincia de Lima. Limita al norte y oeste con el Distrito de El Agustino y al este y sur con el distrito de Ate. Este distrito se encuentra afectado por la infección del SARS-COV2.

## **2.3 Participantes**

Los sujetos de investigación serán 40 pacientes diagnosticados con infección por SARS-COV2 al momento de realizar la entrevista, residentes de Santa Anita. Los cuales fueron entrevistados para el desarrollo del presente trabajo de investigación. En este sentido, se estableció los siguientes criterios de inclusión:

- Participantes con diagnóstico de infección por SARS-COV2, al momento de la investigación.
- Participantes que sean catalogados como casos sintomáticos leves o asintomáticos.
- Participantes de ambos sexos
- Participantes con grupo etario de 30- 59 años
- Participantes que en promedio duerman entre 6 u 8 horas seguidas.
- Participantes que realicen un promedio de 30 minutos de actividad física diaria.
- Participantes que consuman agua entre 1.5 a 3 litros.
- Participantes que no presenten comorbilidades
- Participantes dispuestos a participar en el estudio de investigación.

- Participantes que no consumen alcohol
- Participantes que no fuman.

#### **2.4 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos.**

Según Castillo (2003), el instrumento de recolección de datos es básico para la investigación. En este estudio se utilizó la entrevista abierta a profundidad (Anexo N° 02). La entrevistadora empleó una comunicación interpersonal establecida con cada uno de los participantes a fin de obtener respuestas verbales enfocados al objetivo del estudio, para lo cual, fue necesario que los sujetos estén suficientemente cómodos para expresar sus percepciones de manera verdadera, directa y sin reservas, las mismas que fueron grabadas.

Alonso L (1994) define la entrevista abierta a profundidad, como una técnica de Investigación cualitativa, en la que el entrevistador guía la conversación, pero le permite al entrevistado expresar su opinión, con sus propias palabras. Todas las conversaciones fueron grabadas, transcritas y analizadas.

El instrumento fue elaborado por la investigadora, posterior a ello se realizó la validación con tres expertos en el tema: el Doctor Lorenzo Ramos Vasquez, destacado médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, la Licenciada en Nutrición Liseth Casias Leyva y la Licenciada en Nutrición Cinthya Rojas Sotelo, quienes son renombradas nutriólogas del Ministerio de Salud y especialistas en bromología. Todos con un mínimo de tres años de experiencia profesional en la parte asistencial. Sus aportes sirvieron para direccionar de manera más específica las preguntas de la entrevista. Los expertos priorizaron constatar la medición de la variable alimentos. De esta manera realizaron una evaluación detallada del instrumento basándose en seis subcategorías (a. Lácteos y derivados, b) Carnes, pescados, leguminosas y frutos secos. c) Verduras, d) Frutas, e) Cereales, tubérculos, azúcares y derivados, f) Aceites y grasas), las cuales están relacionadas con los objetivos establecidos en la presente investigación. Cada una de las subcategorías fue evaluada según la pertinencia (pertenece al concepto teórico formulado), relevancia (representa al componente o dimensión específica del constructo) y claridad (el enunciado es conciso, exacto y directo). Una vez que los tres expertos dieron la aprobación

del instrumento Se aplicó posterior a ello una prueba piloto con cinco pacientes de otros distritos que luego no participaron de la investigación; ello con el propósito de validar si las preguntas que fueron perfiladas por los expertos eran entendibles y nos permitirían lograr los objetivos de la investigación.

Los instrumentos fueron elaborados por la investigadora, posterior a ello se validó mediante tres expertos en el tema, médicos de familia y nutricionistas, con el grado académico de magister y con mínimo tres años de experiencia profesional en la parte asistencial. Sus aportes sirvieron para direccionar de manera más específica las preguntas. Se aplicó posterior a ello una prueba piloto con cinco pacientes de otros distritos que luego no participaron de la investigación; ello con el propósito de validar si las preguntas que fueron perfiladas por los expertos eran entendibles y nos permitirían lograr los objetivos de la investigación.

Este estudio tuvo el objetivo de identificar los alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.

## **2.5 Procedimiento**

El desarrollo del estudio de serie de casos, que consiste en descripciones a profundidad de las condiciones clínicas de un grupo de personas, con la finalidad de realizar un análisis y una descripción general de los acontecimientos relacionados a la investigación. En esta investigación se tuvo tres fases:

La fase abierta o exploratoria, se basó en localizar a los sujetos y las fuentes de datos necesarios para el estudio, los cuales debieron cumplir con los criterios de inclusión considerados en esta investigación.

La segunda fase, fue la delimitación del estudio, que significa que una vez identificados los elementos claves y los límites aproximados del problema, la investigadora procedió a recolectar sistemáticamente las informaciones, utilizando el instrumento y técnicas



establecidas. Se procedió a la recolección de datos, que utilizó como delimitación de estudio a la saturación de la información, la cual según Grawitz M (1984) y Franklin C (2005), consiste en detener el proceso de recolección o dejar de recoger información, cada vez que se deje de aportar elementos nuevos.

La tercera fase, Valles M (2005) la define como análisis sistemático y elaboración del informe, para lo cual se unificó la información obtenida. Cabe mencionar, que en esta etapa el análisis fue progresivo, hasta dar consistencia a la teoría concluyente.

Según Taylor (2014) el análisis sistemático de un estudio cualitativo, es un proceso dinámico y creativo, que se alimenta fundamentalmente, de la experiencia directa del investigador en los escenarios estudiados, por esta razón, esta etapa la realizó la investigadora y no la delegó a nadie más. Se precisó de una mirada crítica para distinguir los datos que iban a constituir la fuente principal de la teorización, de los que sólo aportaban información complementaria.

## **2.6 Método de análisis de datos**

Con respecto al método de análisis de datos, la investigadora empleó el análisis de contenido. Valles (2005), lo define como el proceso que consiste en convertir los fenómenos registrados “en bruto o tal como lo describen los entrevistados” en datos que puedan ser usados científicamente.

Luego de la aplicación de las entrevistas, se realizó el análisis de datos de los discursos obtenidos de los pacientes con diagnóstico de infección SARS-COV2. Se ejecutó la lectura minuciosa de las declaraciones, lo que permitió realizar el análisis y luego la construcción de categorías y sub categorías de acorde al objetivo de la investigación, considerando las similitudes que existen entre ellas, en relación a los criterios preestablecidos.

El análisis de datos, se efectuó en tres etapas, una de ellas es la descripción. Taylor (1994) definió esta fase como la lectura y relectura de las notas, transcripciones de las diferentes perspectivas, y la revisión de las grabaciones de las entrevistas de los participantes, con el objetivo de no perder ningún detalle en la investigación.

Otra etapa es el análisis; donde se tomó en cuenta la recolección sistemática de los diferentes hábitos alimentarios de los pacientes en estudio, por medio de la entrevista abierta. Es aquí donde se revisó cada hábito alimentario, para luego proceder a la selección de cada una de sus opiniones que fueron utilizadas para el estudio de la investigación, así mismo se agrupó de acuerdo a la similitud que presentaron para luego encontrar una categorización común entre ellos, y finalmente se realizó la codificación correspondiente.

Corbin (2002), refiere que la información de una fuente requiere ser convertida en símbolos para su mejor entendimiento.

La etapa final fue la interpretación; se concedió y se interpretó la realidad reflexionada sobre los alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020. Para ello se organizó y se clasificó los relatos obtenidos en base a criterios de diferenciación, es decir la categorización que permitió agrupar los relatos por similitudes en cuanto a su significado, dando como resultado la formación de categorías y sub categorías, con un respaldo no sólo lógico sino científico. De esta manera, la investigadora buscó comprender la realidad en su contexto natural y cotidiano, interpretando los fenómenos según los significados que otorgaron los participantes.

### **Aspectos éticos:**

Respeto a las personas: Respeto a la autonomía y a la protección de la misma en todo individuo.

Beneficencia: Se enfoca en no causar daño, maximizando todos los beneficios y disminuyendo los posibles daños.

Justicia: Todos deben ser tratados de manera similar y se deben beneficiar todos de igual manera.

### III. Resultados

#### 3.1 Resultados de la entrevista de participantes

**Resultados del objetivo general:** Identificar los alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020,

Se procedió a describir la categoría 1: Alimentos Constructores

Leche y derivados

¿Consumes leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.

La respuesta fue la siguiente:

*Consumo principalmente yogur natural y queso. (Entrevistado 19)*

*No consumo lácteos ni derivados, no me gustan (Entrevistado 28)*

¿Con qué frecuencia durante la semana consumes leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?

La respuesta fue la siguiente:

*Todos los días de la semana. (Entrevistado 4)*

*Interdiario (Entrevistado 17)*

¿Desde hace cuánto tiempo consumes leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?

La respuesta fue la siguiente:

*Desde hace 7 años, cuando me diagnosticar estreñimiento. (Entrevistado 2)*

*Nunca (Entrevistado 6)*

Carnes, pescados, leguminosas y frutos secos.

¿Consumes carnes, pescados y/o huevos en su dieta? Especifique.

La respuesta fue la siguiente:

*Lo que más consumo en este grupo de alimentos es huevo y pescado, también consumo son frutos secos (Entrevistado 16)*

*La carne de pollo es lo que más consumo. (Entrevistado 12)*

¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados y/o huevos?

La respuesta fue la siguiente:

*Consumo pescado por lo menos 3 veces a la semana. Los frutos secos los consumo tres (03) veces a la semana también (Entrevistado 14)*

*Una vez a la semana. (Entrevistado 8)*

¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados y/o huevos con esa frecuencia?

La respuesta fue la siguiente:

*Desde hace cinco (05) años aproximadamente. (Entrevistado 20).*

*Tres (03) años. (Entrevistado 18)*

Se procedió a describir la categoría 2: Alimentos Reguladores

Verduras

¿Consumo verduras en su dieta? Especifique.

La respuesta fue la siguiente:

*El ajo, cebolla y el kion lo consumo todos los días, ya sea en mi ensalada o en la sopa, pero tengo que agregarlos a mi dieta, debido a que me lo recomendó el médico. (Encuestado 9)*

*Zanahoria y pepinillo. (Entrevistado 11).*

¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?

La respuesta fue la siguiente:

*Lo consumo todos los días. (Entrevistado 3)*

*Una vez a la semana (Entrevistado 7)*

¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?

La respuesta fue la siguiente:

*Desde hace nueve (09) años. (Entrevistado 21)*

*Desde hace 02 años. (Entrevistado 32)*

Frutas

¿Consumo frutas en su dieta? Especifique.

La respuesta fue la siguiente:

*Consumo limón, la mandarina y la naranja. (Entrevistado 39)*

*Consumo manzana y sandía cuando es temporada. (Entrevistado 27)*

¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?

La respuesta fue la siguiente:

*Los 7 días a la semana. (Entrevistado 15)*

*Consumo estas frutas tres (03) veces a la semana. (Entrevistado 29)*

¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?

La respuesta fue la siguiente:

*Desde hace tres (03) años. (Entrevistado 5)*

*Desde hace 2 años. (Entrevistado 38)*

Se procedió a describir la categoría 3: Alimentos Energéticos

Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados

¿Consumo cereales (arroz, maíz, trigo, etc.), tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta?

Especifique.

La respuesta fue la siguiente:

*El cereal que más consumo es el arroz y la papa (Entrevistado 22)*

*Me encantan los cereales, el que consumo más es el arroz y el azúcar también.  
(Entrevistado 35)*

¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados?

La respuesta fue la siguiente:

*Todos los días. (Entrevistado 23)*

*Una vez a la semana. (Entrevistado 30)*

¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados con esa frecuencia?

La respuesta fue la siguiente:

*Desde hace dos (02) años. (Entrevistado 25)*

*Desde hace 12 años. (Entrevistado 26)*

Aceites y grasas

¿Consumes grasas en su dieta? Especifique.

La respuesta fue la siguiente:

*Consumo aceite de oliva en lugar del aceite comercial y no consumo frituras.  
(Entrevistado 26)*

*Si consumo frituras. (Entrevistado 37)*

¿Con qué frecuencia durante la semana consumes grasas?

La respuesta fue la siguiente:

*Siete (07) días a la semana (Entrevistado 24)*

*El aceite de oliva lo consumo interdiario. (Entrevistado 34)*

¿Desde hace cuánto tiempo consumes grasas con esa frecuencia?

La respuesta fue la siguiente:

*El aceite de oliva lo consumo desde hace 5 años. (Entrevistado 13)*

*Desde hace un (01) un año. (Entrevistado 36)*

### 3.2 Interpretación de los resultados

Con respecto a los resultados relacionados al objetivo general: Identificar los alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020, se evidenció que sí existen alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico, contra esta patología .Un claro ejemplo son los pacientes que han participado en esta investigación y que durante más de tres años han incorporado en su dieta diaria o interdiaria alimentos como el jengibre o kion, ajos, cebolla, yogur, etc y han sido asintomáticos durante la evolución de la enfermedad, mientras que aquellos pacientes que no introdujeron estos alimentos en su dieta con la misma frecuencia presentaron mayor sintomatología . Esto demuestra que existen micronutrientes, en determinados alimentos, capaces de mejorar la inmunidad específica, precisamente la encargada de generar más anticuerpos.

El secreto de estos alimentos se encuentra en sus efectos antioxidantes y prooxidantes, ya que estas sustancias protegen las células inmunocompetentes frente al estrés oxidativo. Esta aseveración es respaldada por La Sociedad Internacional de Inmunonutrición (ISIN, por sus siglas en inglés), institución que **recomienda** una dieta basada en antioxidantes para reforzar el sistema inmune y, así, afrontar de mejor manera la infección por el SAR-COV2 y otras patologías. Hay evidencia científica que demuestra el papel beneficioso que tienen los alimentos antioxidantes, principalmente los que contienen quercetina, alicina y el gingerol para conseguir que nuestro sistema inmune funcione de forma adecuada y nos permita afrontar la infección del SAR-COV2 de mejor manera.

La presidenta del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, Alma Palau en España menciona que los mecanismos de defensa y capacidad de recuperación ante las infecciones, están estrechamente relacionadas con una alimentación saludable. Es por esta razón que con los resultados de la presente investigación se podrá enriquecer las atenciones y consejerías a los pacientes, promoviendo mejores prestaciones asistenciales a través de consejerías médicas en las consultas . De esta manera, se buscará disminuir los casos graves de infección por SARS-COV2 en la comunidad de Santa Anita.

Con respecto a los resultados relacionados con el objetivo específico número 1: Identificar que los alimentos formadores o constructores favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020, se evidenció que el yogur es el lácteo que más favorece al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por la infección del SARS COV2, ya que el 70% de los pacientes asintomáticos consumen a diario este alimento, desde hace más de tres años, a diferencia del 45% de pacientes sintomáticos que lo consumen interdiario desde hace un año aproximadamente. Esto indica que, si incorporamos en la dieta leches fermentadas, existirá mayor resistencia a los microorganismos que provocan las intoxicaciones alimentarias y otras enfermedades, generando así un mejor estado del sistema inmunológico.

Por otro lado, con el grupo de carnes, pescado, leguminosas y frutos secos, evidenció que el alimento que más consumieron los pacientes asintomáticos fue el pescado, principalmente el atún y jurel con un 85%, interdiario y desde hace más de tres años, a diferencia del 40% de pacientes sintomáticos, quienes en promedio consumen este grupo de alimentos una vez a la semana, desde hace más de tres años. Este resultado refuerza la idea que los alimentos ricos en proteínas, juegan un papel fundamental en el fortalecimiento del sistema inmunológico.

Con respecto a los resultados del objetivo específico número 2, Identificar que los alimentos reguladores favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020. Se evidenció que las verduras que más contribuyen al fortalecimiento del sistema inmunológico son: el kion o jengibre, ajos y cebolla, ya que forman parte de la dieta diaria del 80% de los pacientes asintomáticos, desde hace más de tres años; mientras que sólo el 15% de los pacientes sintomáticos, consume estas verduras una vez a la semana, desde hace más de tres años. Estos resultados confirman la importancia de las propiedades antioxidantes de estos alimentos y su rol fundamental en el sistema inmunológico, ya que son los principales agentes para combatir el estrés oxidativo.



Por otro lado, en el grupo de las frutas, se evidencio que los pacientes asintomáticos consumieron en mayor porcentaje la naranja con un 95%, con una frecuencia diaria, desde hace más de tres años aproximadamente, mientras que sólo el 40% de los sintomáticos consume naranja , de manera interdiaria , desde hace más de tres años. Estos resultados me permiten aseverar que la vitamina C es fundamental para tener un sistema inmunológico potente, pues esta vitamina hidrosoluble favorece la capacidad para combatir infecciones víricas y bacterianas.

Con respecto a los resultados relacionados con el objetivo específico número 3, Identificar que los alimentos energéticos favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020, se evidenció que en este grupo tanto los pacientes asintomáticos como los sintomáticos consumen cereales en un porcentaje de 90% y 80% respectivamente, lo que indica que este grupo de alimentos no representa un papel tan protagónico como otros grupos de alimentos, que he analizado anteriormente.

Por otro lado, en el grupo de los aceites y grasas, evidencí que los pacientes asintomáticos consumían a diario en un 75% el aceite de oliva, desde hace 3 años aproximadamente, mientras que sólo el 25% de los pacientes sintomáticos consume este alimento de manera interdiaria, desde hace un año aproximadamente. Lo que significa que los aceites vegetales como el oliva , soya etc tienen importantes propiedades, ya que dentro de su composición se encuentran: los tocoferoles( vitamina E), fenoles , los cuales son antioxidantes y el ácido oleico , sustancia fundamental para fortalecer el sistema inmunológico .Una acotación importante es mencionar que se debe evitar en la dieta alimentos con grasa saturada, ya que se ha demostrado que hay una reducción de la respuesta inmunológica, aumentando el riesgo de infecciones, entre ellas la infección causada por el SARS-COV2.

Los resultados de la presente tesis de investigación servirán como iniciativa para generar estilos de vida saludable, fortaleciendo de esta manera el sistema inmunológico y mejorando la calidad de las prestaciones asistenciales durante las consultas médicas con consejerías especializadas. De esta manera, se buscará disminuir los casos graves de infección por SARS-COV2 en la comunidad de Santa Anita, a través de alimentos económicos y al alcance de toda la comunidad.

#### **IV. DISCUSIÓN**

El presente estudio denominado Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020, tuvo como objetivo general identificar los alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.

Sobre el objetivo general se ha conceptualizado la variable alimentos, la cual se define como toda sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que, ingeridas por el hombre, aportan a su organismo los materiales y la energía necesarios para el desarrollo de sus procesos biológicos. El resultado de esta investigación, relacionado con el objetivo principal, coincide con la afirmación de la presidenta del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, Alma Palau en España, quien menciona que una alimentación saludable es primordial para fortalecer las defensas naturales del cuerpo y la respuesta de nuestro sistema inmune frente a agentes patógenos como el SARS-COV2. Los mecanismos de defensa y capacidad de recuperación ante las infecciones, están estrechamente relacionadas con una alimentación saludable que contenga quercetina, alicina y el gingerol. Esta aseveración coincide con Montse (2015), quien mencionó que, con un sistema inmunitario fortalecido con los nutrientes necesarios, se combate con eficiencia numerosas patologías, es por esta razón la importancia de una correcta alimentación en nuestra dieta diaria.

Referente al objetivo específico 1: Identificar que los alimentos formadores o constructores favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020. Este grupo de alimentos son los responsables del crecimiento, desarrollo y mantenimiento de las estructuras del cuerpo como los músculos, vísceras, huesos, etc. Su principal característica, es que son alimentos ricos en proteínas. Por lo tanto, para medir la dimensión de alimentos formadores o constructores, es necesario identificar los siguientes indicadores: Carnes, pescado, leguminosas y frutos secos, que pertenecen al Grupo III, según la clasificación de SEDCA y los lácteos y/o derivados, que pertenecen al Grupo IV de la clasificación de SEDCA. En el presente trabajo de investigación, se evidenció que el yogur es el lácteo que más favorece al fortalecimiento del

sistema inmunológico contra los síntomas causados por la infección del SARS COV2, ya que el 70% de los pacientes asintomáticos consumen a diario este alimento, desde hace más de tres años, a diferencia del 45% de pacientes sintomáticos que lo consumen interdiario desde hace un año aproximadamente. Esta aseveración coincide con Montse (2015) quien indicó que consumir regularmente productos lácteos fermentados como el yogur contribuye a aumentar las defensas inmunológicas. De hecho, hay estudios que demuestran que quienes toman regularmente leches fermentadas presentan, además de una mayor resistencia a los microorganismos que provocan las intoxicaciones alimentarias, un mejor estado del sistema inmunológico.

Por otro lado, con el grupo de carnes, pescado, leguminosas y frutos secos. Observamos que el alimento que más consumieron los pacientes asintomáticos fue el pescado, principalmente el atún y jurel con un 85%, interdiario y desde hace más de tres años, a diferencia del 40% de pacientes sintomáticos, quienes en promedio consumen este grupo de alimentos una vez a la semana, desde hace más de tres años. Esta aseveración coincide con Darlington (2001) quien refiere que todos los pescados, en especial los azules como el atún, el boquerón, la caballa, el jurel, entre otros favorecen al sistema inmunológico. Además, indica que este alimento es rico en ácidos grasos poliinsaturados, los cuales los podemos encontrar bajo la forma de ácido eicosapentaenoico (20:5 omega 3 EPA), ácido docosahexaenoico 22:6 omega 3, DHA) y ácido alfa linolénico (18.3 omega 3, a-ALA).

Referente al objetivo específico 2: Identificar que los alimentos reguladores favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020. Este grupo de alimentos son los responsables de que nuestro organismo utilice convenientemente todos los nutrientes. Si carecemos de estos alimentos, nuestro metabolismo no funcionaría correctamente. Por lo tanto, para medir la dimensión de alimentos reguladores, es necesario identificar los siguientes indicadores: Verduras, que pertenecen al grupo V, según la clasificación de SEDCA y las frutas, que pertenecen al grupo VI de la clasificación SEDCA. En este trabajo de investigación, se evidenció que las verduras que más contribuyen al fortalecimiento del sistema inmunológico son: el kion, ajos y cebolla, ya que forman parte de la dieta diaria del 80% de los pacientes asintomáticos, desde hace más de tres años; mientras que sólo el 15% de los pacientes

sintomáticos, consume estas verduras una vez a la semana, desde hace más de tres años. Esta aseveración coincide con Banely (2013), quien mencionó que los alimentos como el jengibre, el ajo y la cebolla contienen en sus propiedades gingeroles, shoagoles y diarilheptaroides, los cuales ejercen una fuerte actividad antioxidante, mecanismo importante para combatir los efectos del SARS-COV2.

Por otro lado, en el grupo de las frutas, observamos que los pacientes asintomáticos consumen en mayor porcentaje la naranja con un 95%, con una frecuencia diaria, desde hace más de tres años aproximadamente, mientras que sólo el 40% de los sintomáticos consume naranja, de manera interdiaria aproximadamente, desde hace más de tres años. Esta aseveración coincide con Romero (2013), quien indica que todos los cítricos y las frutas ricas en vitamina C son fundamentales para tener un sistema inmunológico potente, pues esta vitamina hidrosoluble favorece la capacidad para combatir infecciones víricas y bacterianas.

Referente al objetivo específico 3: Identificar que los alimentos energéticos favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020. Este grupo de alimentos son los responsables de aportar el “combustible” para realizar las actividades diarias que nos proponemos. Por lo tanto, para medir la dimensión de alimentos energéticos, es necesario identificar los siguientes indicadores: Cereales, tubérculos y azúcares, que pertenecen al grupo I, según la clasificación de SEDCA, además de los aceites y grasas, que pertenecen al grupo II de la clasificación SEDCA. Se evidenció que de este grupo tanto los asintomáticos como los sintomáticos consumen los cereales en un porcentaje de 90% y 80% respectivamente, lo que indica que los cereales son alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico, pero no tienen protagonismo tan significativo como los alimentos que he mencionado anteriormente. Sin embargo, no hay que dejar de lado su importancia, ya que según Ruemmele (2016), estos alimentos contienen vitamina B6, presente en la avena, el germen de trigo y el arroz, la cual favorece en cierta manera a la respuesta del sistema inmunitario.

Por otro lado, en el grupo de los aceites y grasas, evidenció que los pacientes asintomáticos consumen a diario en un 75% el aceite de oliva, desde hace 3 años aproximadamente, mientras que sólo el 25% de los pacientes sintomáticos consume este alimento de manera interdiaria, desde hace un año aproximadamente. Esta aseveración coincide con Suskind (2018) quien define que el aceite de oliva, tiene importantes propiedades, ya que dentro de su composición se encuentran: los tocoferoles (vitamina E), fenoles, los cuales son importantes antioxidantes y el ácido oleico, sustancia fundamental para fortalecer el sistema inmunológico.

Es evidente que los resultados de la presente tesis de investigación servirán como iniciativa para generar estilos de vida saludable, fortaleciendo de esta manera el sistema inmunológico y mejorando la calidad de las prestaciones asistenciales durante las consultas médicas con consejerías especializadas. De esta manera, se buscará disminuir los casos graves de infección por SARS-COV2 en la comunidad de Santa Anita, a través de alimentos económicos y al alcance de toda la comunidad.

## V. CONCLUSIONES

**Primero:** Existen alimentos que contribuyen más que otros al fortalecimiento del sistema inmunológico y es importante incluirlos en la dieta diaria, debido a que cada alimento es único y rico en determinados nutrientes, que en conjunto juegan un papel fundamental en nuestra salud.

**Segundo:** Dentro del grupo de los alimentos formadores o constructores, el yogur es el lácteo que más favorece al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por la infección del SARS COV2, debido a que genera mayor resistencia a los microorganismos. Mientras que el pescado, principalmente el atún y jurel, entre otros pescados azules, son alimentos que fortalecen el sistema inmunológico, debido a que son ricos en ácidos grasos poliinsaturados, los cuales los podemos encontrar bajo la forma de ácido eicosapentaenoico (20:5 omega 3 EPA), ácido docosahexaenoico 22:6 omega 3, DHA) y ácido alfa linolénico (18.3 omega 3, a ALA). Es importante consumirlos con frecuencia para tener un alto porcentaje de estos nutrientes en nuestro organismo.

**Tercero:** En relación a los alimentos reguladores, el jengibre o kion, el ajo y la cebolla contienen en sus propiedades gingeroles, shoagoles y diaril-heptaroides, los cuales ejercen una fuerte actividad antioxidante, mecanismo importante para combatir los efectos del SARS-COV2. Del mismo modo los cítricos como la naranja y otras frutas ricas en vitamina C son fundamentales para tener un sistema inmunológico potente, pues esta vitamina hidrosoluble favorece la capacidad para combatir infecciones víricas y bacterianas.

**Cuarto:** En relación a los alimentos energéticos, los cereales son alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico, ricos en vitamina B6 y aumentan la función del sistema inmunitario. Del mismo modo el aceite de oliva, es el que favorece más que otras grasas al sistema inmunológico, debido a que contiene importantes propiedades. En su composición encontramos: tocoferoles (Vitamina E), fenoles y ácido oleico, sustancias fundamentales para fortalecer el sistema inmunológico.

## **VI. RECOMENDACIONES**

**Primero:** Tener una dieta variada, en la que incluyamos los alimentos más nutritivos de cada grupo de alimentos. Difundir y crear políticas de salud que realmente le den la importancia a estos alimentos que fortalecen el sistema inmunológico y no sólo crear políticas de salud efímeras que no son respetadas, ni difundidas a la población. Generar alianzas entre la Municipalidad de Santa Anita y los establecimientos de salud para la difusión de la importancia de estos alimentos. Por otro lado, el médico de salud familiar y comunitaria, es el galeno que tiene la labor más importante ya que a través de las visitas domiciliarias o teleorientación difundirá a sus familias designadas, la importancia de estos nutrientes en el fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS- COV2.

**Segundo:** Enseñar en los colegios la importancia del pescado dentro de la alimentación y técnicas de producción doméstica del yogur, para que sus nutrientes sean asequibles a toda la población y los niños desde pequeños, conozcan la importancia de estos alimentos.

**Tercero:** Desarrollar talleres de producción doméstica de alimentos como el kion, ajo, la cebolla, limón, naranja,etc de manera que la población de Santa Anita tenga pequeños biohuertos en sus casas, así los nutrientes estarán al alcance de los pobladores y los consumirán con mayor frecuencia.

**Cuarto:** Organizar ferias distritales donde la población tenga al alcance económico aceite de oliva, soya y otros nutrientes que favorecen el fortalecimiento de su sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS- COV2.

## REFERENCIAS:

- Alonso, L. E. (1994). *Sujeto y discurso: el lugar de la entrevista abierta en las prácticas de Sociología cualitativa*. Madrid, España, Editorial Europa .
- Ander, E. & Aguilar, M. (1995). *Diagnóstico social: conceptos y metodología*. Buenos Aires, Argentina, .Editorial Lumen.
- Aranceta, J. Gil, A (2010). *Alimentos funcionales y salud en la Etapa Infantil y Juvenil*. Madrid, España. Editorial Medica Panamericana.
- Arias, M. Cobo, M. Pastor, J. (2017) .*Gut microbiota and systemic inflammation changes after bread consumption: The ingredients and the processing influence», Journal of Functional Foods*. 32, 98-105.
- Badreldin, H. Ali, A. Blunden, G. Musbah, O. Tanira, A. Nemmar, A. (2008) .*Some Phytochemical, Pharmacological and Toxicological properties of ginger (Zingiber officinale Roscoe) Food and Chemical toxicology* 46, 7-12.
- Banely, T. Gomez Rodriguez,S. Cortes Suarez, T. Izquierdo Sanchez (2013). *El efecto del extracto hidroalcohólico del jengibre en modelo de hepatotoxicidad en ratas*. *Revista cubana de plantas medicinales* 3, 45-52.
- Belén, A. López, J. Velasco, M. Miranda, M.(2020). *Comercialización, consumo y valor nutricional de la comida rápida, en los estudiantes universitarios*. Facultad de agroindustria . Guatemala.
- Berthouly, M. Etienne, H (2005) *Temporary immersion systems: a new concept for use liquid medium in mass propagation*. En: *Hvoslef-Eide AK, Preil W (Ed). Liquid Culture Systems or in vitro Plant Propagation*, pp. 165-195. Springer Netherlands, Dordrecht; doi:10.1007/1-4020-3200-5



- Castillo, E. Vásquez, M. (2003). *El rigor metodológico en la investigación cualitativa*. *Revista Colombia Médica*, 34 (3), 164-167.
- Castro, M. (2001). *Cuestiones de metodología cualitativa*. *Revista de Metodología de las Ciencias Sociales* 4, 165-190
- Corbin, J. Strauss, A. (2002). *Bases de la investigación cualitativa, técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Medellín, Colombia, Editorial Universidad de Antioquia.
- Darlington, L. Stone, T. (2001). Antioxidants and fatty acids in the amelioration of rheumatoid arthritis and related disorder, *British Journal of Nutrition*. 85(03): 251.
- Davis, J.M, Murphy E, McClellan, J, Carmichael, M, Gangemi JD (2008) *Quercetin reduces susceptibility to influenza infection following stressful exercise*. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol* 29, 50-59.
- De la Fuente M.,(2002). *Effects of antioxidants on immune system ageing*. *Eur J Clin Nutr*, 56, 5-8.
- Delgado, J. Gutiérrez (1994). *Métodos y técnicas cualitativas de investigación en Ciencias Sociales*, Madrid, España, Editorial Síntesis.
- Espinoza, S. (2016) . *Uso de metabolitos de actinobacterias en el manejo post cosecha de rizomas de jengibre*. Tesis para Ing. Agro. Lima, Perú, Universidad Nacional Agraria La Molina.
- Franklin, C. Ballau, M. (2005). *Reliability and validity in qualitative research*. Oxford University Press .Nueva York.

- Ghayur, M. Gilani, A. (2005). *Ginger lowers blood pressure through blockade of voltage-dependent calcium channels. J Cardiovasc Pharmacol* 5,23-27.
- Gil, H.A. (2017). *Tratado de Nutrición*. Madrid, España, Editorial Médica Panamericana.
- Gombart, A. Pierre, A. Maggini, S. (2020) *.A Review of Micronutrients and the Immune System-Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection. Nutrients*.12 (1):236. Published 2020 Jan 16. doi:10.3390/nu12010236.
- Grawitz, M. (1984). *Métodos y técnicas de las ciencias sociales*. tomo II. Guadalajara, México, Editorial Mexicana.
- Gross R.L, Newberne P.M (1980). *Role of nutrition in immunologic function. Physiol Rev* 60,188-302.
- Gruner, A. Hudson, L. Sempaniski, G.(2007). *Immunocenescence of ging. The Journal of Pathology*.211(2):144-56.
- Huxley, R. Neil, H. (2003) *The relation between dietary flavonol intake and coronary heart disease mortality: a metaanalysis of prospective cohort studies. Eur J Clin Nutr* 57:904-908.
- Isasi, M. (2012). *Estudio de la percepción de la imagen corporal y su relación con los hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad de A Coruña*. Tesis doctoral. Universidad de Vigo. España.
- Janeway, C.(2001). *Immunobiology: The Immune System in Health and Disease*. 5th edition. New York: Garland Science.
- Jiménez,D. Sesé, M. Huybrechts, I. Cuenca, M. Palacios, G. Ruiz, J.(2013) *Dietary and lifestyle quality indices with/without physical activity and markers of insulin resistance in European adolescents: the Helena study. Br J Nutr* 11, 19-25.

- Labovitz, S. Hagedorn, R. (1976). *Introduction to social research*. Nueva York: McGraw-Hill. Segunda edición.
- Lee, K. Park, E. Lee, H. Kim, M. Cha, Y. Kim, J. Shin, M (2011) *Effects of daily quercetin-rich supplementation on cardiometabolic risks in male smokers*. *Nutr Res Pract* 5:28-33.
- López, E. (2016). *Influencia de la alimentación en el correcto funcionamiento del sistema inmune*. Facultad de Farmacia, Universidad de Sevilla. España.
- Martínez, M. Hernández, M. Ojeda, M. Mena, R. Alegre, A. Alfonso, J.(2009). *Desarrollo de un programa de educación nutricional y valoración del cambio de hábitos alimentarios saludables en una población de estudiantes de enseñanza secundaria obligatoria*. *Nutr Hop*. 24(4):504-510.
- Montse, V. (2015). *Nutrición y sistema inmunitario* .Revista ELSEVIER. 29 (6),22-25
- Nicoll, M. (2007) *Ginger (Zingiber officinale Roscoe): A hot remedy for cardiovascular disease*. Umea University Hospital, Umea, Sweden.
- Pérez,L. Bayona, I.(2007) *Test e índice KidMed en cinco grupos de estudiantes europeos*. *Rev Esp Nutr Comunitaria*.13 (4):124-129.
- Riboli, A. Emiliano, C. Rampichini, S. Venturelli, M. Alberti, G. Limonta, E. Veicsteinas, A. Esposito, F. (2017) *Comparison between continuous and discontinuous incremental treadmill test to assess the velocity at VO2max*. *J Sports Med Phys Fitness*. 19- 25. doi: 10.23736/S0022-4707.16.06393-3.
- Rodríguez, F. Santibañez, M. Montupin, G. Chávez, F. Solis, P (2016) *Diferencias en la composición corporal y actividad física en estudiantes universitarios según año de ingreso*. *Rev Univ. Salud* 18(3):474-481. Doi: org/10.22267/rus.161803.52.

- Romero, Á. Amores, L. y Fernández, E. (2013) *Inmunosenescencia y fragilidad: una mirada actual*», *Med Int Mex.*13(29): 605-611.
- Rothman, K. (2012). *Epidemiology: an introduction*. 2nd Ed. New York: Oxford university.
- Ruemmele, F.(2016). *Role of Diet in Inflammatory Bowel Disease Role of Diet in Inflammatory Bowel*, *Ann Nutr Metab.* 68 ( 1): 1592-1600.
- Salinas, M. (2017). *La Inmunología en la Salud y la enfermedad* Madrid, España, Editorial Médica Panamericana.
- Seguro, G.H. y otros. (2016). *Nutrientes e inmunidad*. *Nutrición Clínica en Medicina.* 10(1):1-19. URL: <http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5034.pdf>
- Selltiz, C.(1976). *Métodos de investigación en las relaciones sociales*. Madrid, España, Editorial RIALP Octava edición.
- Skoog, F. Miller, C (1957) *Chemical Regulation of Growth and Organ Formation in Plant Tissue Cultured in vitro. Symposia of the Society for Experimental Biology* .Ottawa. Canada.
- Sociedad Española de Dietistas y Ciencias de la alimentación. (12 de abril del 2019).Necesitamos una alimentación variada para un adecuado aporte nutricional. Recuperado de <https://nutricion.org/la-rueda-de-los-alimentos/>
- Suskind, D. Cohen, S. Brittnacher, M. Wahbeh, G., Lee, D., Shaffer, M. (2018) *Clinical and Fecal Microbial Changes With Diet Therapy in Active Inflammatory Bowel Disease*, *J Clin Gastroenterol.* 52(2): 155-163.

- Szajewska, H. Ruszczynski, M.(2010). Systematic review demonstrating that breakfast consumption influences body weight outcomes in adults in Europe. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 50(2):13-19.
- Taylor, S. Bogdan, R. (1994). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados.* Barcelona, España, Ediciones Paidós.
- Trompette, A. y otros. (2018). *Dietary fiber confers protection against flu by shaping Ly6c-patrolling monocyte hematopoiesis and CD8+ T cell metabolism.* *Immunity.* 48(5):992-1005.e8. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29768180>
- Valles, M. (2005). *Metodología y tecnología cualitativas: actualización de un debate, desde la mirada más atenta en la obra de Barney Glaser.* *Revista de Metodología de Ciencias Sociales,* 9, 145-168.
- Vega, G (2015). *Inmunología Basica y su correlacion clínica.* Madrid, España. Editorial Medica Panamericana.
- Vernetta, M. Peláez, E. Ariza, L. López, J.(2018) *Dieta mediterránea, actividad física e índice de masa corporal en adolescentes rurales de Granada (España).* *Nutr Clín Diet Hosp* 38(1):71-80.
- Vidarte, J. Vélez, C. Arango, A. (2019). *Composición alimentaria en escolares colombianos: Diferencias por sexo y edad.* *Nutr. clín. diet. hosp.* 39(3):154-161.

**ANEXOS**  
**Anexo N° 1**

**INSTRUMENTOS DE ENTREVISTA**

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador:

Entrevistado:

Ocupación del entrevistado:

Fecha:

Hora de inicio:

Hora de finalización:

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? \_\_\_\_\_

<b>PREGUNTAS</b>	<b>TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS</b>
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
1. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.	
2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?	
3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?	

**SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados , leguminosas y frutos secos**

1. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.
2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos?
3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?

**SUBCATEGORIA III: Verduras**

1. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.
2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?
3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?

<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</li> <li>2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</li> <li>3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</li> </ol>	
<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos , azúcares y derivados</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta? Especifique.</li> <li>2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados?</li> <li>3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados con esa frecuencia?</li> </ol>	
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas.</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Consume grasas en su dieta? Especifique.</li> <li>2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume grasas?</li> <li>3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume grasas con esa frecuencia?</li> </ol>	



## Anexo N°2

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

REALIDAD PROBLEMÁTICA	PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	VARIABLES	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS	MÉTODO	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Cuando el sistema inmune no es capaz de controlar el virus, el virus se propaga de forma más rápida, generando síntomas más agresivos según el estado inmunológico del paciente, es por esta razón la importancia de fortalecer el sistema inmunológico con alimentos que contengan propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, etc.	¿Qué alimentos fortalecen el sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020?	Identificar los alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.	Alimentos	Alimentos Constructores	Leche y derivados	<b>Enfoque:</b> Cualitativo  <b>Tipo:</b> Aplicado  <b>Alcance:</b> Descriptivo  <b>Diseño:</b> Serie de casos  <b>Método:</b> Inductivo  <b>Población:</b> 40 pacientes con diagnóstico de infección por SARS-COV2.  <b>Validación:</b> Mediante juicio de expertos	<b>Técnica</b> Entrevista  <b>Instrumento</b> Guía de entrevista
					Carnes, pescados, leguminosas y frutos secos.		
				Alimentos Reguladores	Verduras		
					Frutas		
				Alimentos Energéticos.	Cereales, tubérculos, azúcares y derivados.		
					Aceites y grasas		

**Anexo N°3**  
**MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE CATEGORÍAS**

VARIABLE: Alimentos.

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS	ITEMS	FUENTES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Es toda sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que ingeridas por el hombre, aporten a su organismo los materiales y la energía necesarios para el desarrollo de sus procesos biológicos. La designación "alimento" incluye además las sustancias o mezclas de sustancias que se ingieren por hábito, costumbres, o como coadyuvantes, tengan o no valor nutritivo.	Alimentos Constructores	Leche y derivados	¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?	Pacientes con diagnóstico de infección por SARS-COV2, catalogados como casos leves.  40 pacientes	Técnica entrevista  Instrumento Guía de entrevista
		Carnes, pescados, leguminosas y frutos secos.	¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos? ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?		
	Alimentos Reguladores	Verduras	¿Consume verduras en su dieta? Especifique. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras? ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?		
		Frutas.	¿Consume frutas en su dieta? Especifique. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas? ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?		

	Alimentos Energéticos	Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados	<p>¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.), tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados?</p> <p>¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados con esa frecuencia?</p>		
		Aceites y grasas	<p>¿Consume grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>¿Con qué frecuencia durante la semana consume grasas?</p> <p>¿Desde hace cuánto tiempo consume grasas con esa frecuencia?</p>		

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 01

Ocupación del entrevistado: Electricista

Fecha: 09 de junio del 2020

Hora de inicio: 0800 hrs

Hora de finalización: 0820 hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? \_\_\_\_\_

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORÍA I: Lácteos y derivados</b>	
1. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.	1. Consumo principalmente yogur natural.
2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?	2. Todos los días consumo un vaso de yogurt natural.
3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?	3. Desde hace 5 años, cuando me diagnosticaron de estreñimiento.

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados , leguminosas y frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?</p>	<p>4. No consumo carnes rojas, consumo principalmente pescados como atún y huevo. Lo que más consumo son frutos secos como nueces y almendras. En cuanto a las menestras, consumo lentejas, frijoles.</p> <p>5. Consumo estos alimentos y un huevo sancochado diario.</p> <p>6. Desde hace 1 año aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. El ajo y el kion son mis verduras favoritas.</p> <p>8. Lo consumo todos los días, antes de hacer ejercicios.</p> <p>9. Desde hace 5 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. El limón, papaya y naranja son las frutas que más consumo.</p> <p>11. Consumo todos los días.</p> <p>12. Desde hace 5 años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos , azúcares y derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados con esa frecuencia?</p>	<p>13. Consumo arroz, trigo dentro de los cereales más frecuentes en mi dieta. Los tubérculos que más uso son las papas y yucas. No consumo azúcar.</p> <p>14. Los cereales tres veces a la semana. Los tubérculos tres veces, a la semana aproximadamente.</p> <p>15. Desde hace 5 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas.</b>	
<p>15. ¿Consume grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>16. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume grasas?</p> <p>17. ¿Desde hace cuánto tiempo consume grasas con esa frecuencia?</p>	<p>15. Consumo aceite de oliva en lugar del aceite comercial.</p> <p>16. Todos los días</p> <p>17. Desde hace 5 años.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 02

Ocupación del entrevistado: Mecánico

Fecha: 09 junio2020

Hora de inicio: 0830 hrs

Hora de finalización:0850hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? \_\_\_\_\_

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
1. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique. 2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? 3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?	1. Consumo principalmente yogurt natural y queso. 2. Cinco días a la semana consumo un vaso de yogurt natural y queso interdiario. 3. Desde hace 7 años. Cuando me diagnosticaron estreñimiento.

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados, leguminosas y frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Huevo y filete de atún. Lo que más consumo son frutos secos como pecanas, nueces y almendras. En cuanto a las menestras, consumo alverjas, frijoles.</p> <p>5. Interdiario.</p> <p>6. Desde hace 3 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. El brócoli , el ajo y el kion.</p> <p>8. Lo consumo todos los días.</p> <p>9. Desde hace 2 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Sí. Consumo el limón, arándanos y naranja.</p> <p>11. Consumo todos los días.</p> <p>12. Desde hace 4 años.</p>



<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.), tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta ?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados con esa frecuencia?</p>	<p>13. El cereal que más consumo es arroz. Los tubérculos que más uso son las papas y camote.</p> <p>14. Como (tres) 03 veces a la semana los cereales . Los tubérculos y las menestras interdiario, aproximadamente.</p> <p>15. Desde hace 2 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consume grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. Consumo aceite de oliva, no consumo mantequilla, ni frituras.</p> <p>17. Siete (07) días a la semana</p> <p>18. Desde hace 3 años.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 03

Ocupación del entrevistado: Electricista

Fecha: 09 junio del 2020

Hora de inicio: 0900 hrs

Hora de finalización: 0920 hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? \_\_\_\_\_

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
1. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique. 2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? 3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?	1. Consumo principalmente yogurt natural y leche evaporada. 2. Todos los días a la semana. 3. Desde hace 5 años, cuando me diagnosticaron de estreñimiento.

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados, leguminosas y frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Pescado y huevo sancochado. Consumo frutos secos como nueces y almendras. Las menestras que consumo son las lentejas.</p> <p>5. Consumo pescado y un huevo sancochado interdiario. Los frutos secos los consumo todos los días (4 a 5 unidades de cada uno).</p> <p>6. Desde hace 5 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. La cebolla, el ajo y el kion.</p> <p>8. Lo consumo todos los días.</p> <p>9. Desde hace 5 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Si. Consumo el limón y naranja.</p> <p>11. Consumo tres (03) veces a la semana.</p> <p>12. Desde hace 5 años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.), aceites, grasas y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, aceites, grasas y/o derivados en su dieta ?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales, aceites, grasas y/o derivados en su dieta con esa frecuencia?</p>	<p>13. El cereal que más consumo es arroz, pero en poca cantidad. El tubérculo que más consumo es la yuca.</p> <p>14. Los tubérculos ,03 veces a la semana aproximadamente y los cereales a diario.</p> <p>15. Desde hace 3 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consume grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. Consumo aceite de oliva , no consumo frituras.</p> <p>17. Tres (03) días a la semana</p> <p>18. Desde hace 4 años.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 04

Ocupación del entrevistado: Mecánico

Fecha: 09 junio del 2020

Hora de inicio: 0930 hrs

Hora de finalización: 0950 hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? \_\_\_\_\_

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
1. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique. 2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? 3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?	1. Consumo principalmente yogurt natural. 2. Todos los días de la semana. 3. Desde hace 3 años, cuando me diagnosticaron de estreñimiento.

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados leguminosas y/o frutos secos en su dieta con esa frecuencia?</p>	<p>4. Lo que más consumo en este grupo de alimentos es pollo y huevo que de preferencia lo consumo sancochado. Lo que más consumo son frutos secos como nueces y almendras. Las menestras que consumo son los frijoles.</p> <p>5. Consumo pollo y un huevo sancochado diario.</p> <p>6. Desde hace 3 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. La cebolla, el ajo y el kion.</p> <p>8. Lo consumo todos los días.</p> <p>9. Desde hace 7 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Sí. Consumo papaya, el limón, la mandarina y la naranja.</p> <p>11. Diario.</p> <p>12. Desde hace 3 años.</p>

**SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcar y/o derivados**

13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.) , tubérculos, azúcar y/o derivados en su dieta? Especifique.

14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, tubérculos, azúcar y/o derivados?

15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales con esa frecuencia?

13. El cereal que más consumo es el arroz, pero sólo un cuarto de plato. El tubérculo que más consumo es el camote.

14. Tres veces a la semana consumo cereales. Los tubérculos y las menestras 4 veces a la semana aproximadamente.

15. Desde hace 5 años.

**SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas**

16. ¿Consume grasas en su dieta? Especifique.

17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume grasas?

18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume grasas con esa frecuencia?

16. Consumo aceite de oliva.

17. Tres (03) días a la semana

18. Desde hace 3 años.

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 05

Ocupación del entrevistado: Cambista de dólares

Fecha: 09 junio del 2020

Hora de inicio: 1000 hrs

Hora de finalización: 1020 hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? \_\_\_\_\_

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORÍA I: Lácteos y derivados</b>	
4. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.	1. Consumo principalmente yogurt natural. No consumo leche evaporada, ni otros derivados.
5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?	2. Todos los días a la semana. 3. Desde hace 5 años, cuando me diagnosticaron de estreñimiento.
6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?	



<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Consumo el huevo y pescado. Lo que más consumo son frutos secos como pecanas y nueces. Las menestras que consumo son las lentejas.</p> <p>5. Vario, pero lo consumo en promedio tres veces a la semana.</p> <p>6. Desde hace 5 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. La cebolla, el ajo y el kion.</p> <p>8. Lo consumo todos los días.</p> <p>9. Desde hace 2 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Sí. Consumo papaya, el limón, la mandarina y la naranja.</p> <p>11. Consumo tres (03) veces a la semana.</p> <p>12. Desde hace tres (03) años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, , azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.), tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados con esa frecuencia?</p>	<p>13. El cereal que más consumo es el arroz, pero sólo un cuarto de plato. El tubérculo que más consumo es la papa.</p> <p>14. Tres (03) veces a la semana consumo cereales . Los tubérculos 03 veces a la semana aproximadamente.</p> <p>15. Desde hace 5 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consume grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. Consumo aceite de oliva.</p> <p>17. Tres (03)días a la semana</p> <p>18. Desde hace 3 años.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 06

Ocupación del entrevistado: Vendedor en el mercado

Fecha: 09 junio 2020

Hora de inicio: 1030 hrs

Hora de finalización: 1050 hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? Fiebre, tos , diarrea

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
1. ¿Consumo leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique. 2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? 3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?	1. No consumo lácteos y derivados debido a mi intolerancia a estos alimentos. 2. Nunca 3. Nunca

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados , leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Consumo pollo y carne. No consumo frutos secos.</p> <p>5. Por lo menos una vez a la semana.</p> <p>6. Hace 3 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. La verdura que más consumo es la zanahoria y el tomate.</p> <p>8. Una vez a la semana.</p> <p>9. Desde hace 2 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. No consumo frutas</p> <p>11. No consumo frutas.</p> <p>12. Desde hace 2 años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.), tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales con esa frecuencia?</p>	<p>13. El cereal que más me gusta es el arroz. Me gustan muchos las papas y más aún si son fritas.</p> <p>14. Todos los días</p> <p>15. Desde hace diez (10) años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consume aceites y grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume aceites y grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume aceites y grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. La mayoría de mis alimentos son frituras.</p> <p>17. Diario.</p> <p>18. Desde hace un (01) año.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 07

Ocupación del entrevistado: Costurera

Fecha: 09 junio del 2020

Hora de inicio: 1100 hrs

Hora de finalización: 1120 hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? Fiebre, tos .

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
1. ¿Consumo leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique. 2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? 3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?	1. Tomo yogur, casi nunca tomo leche. 2. Tres (03) veces a la semana aproximadamente. 3. Desde hace 2 años

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados , leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados y/o huevos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados y/o huevos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Si consumo carne , pollo y huevos en mi dieta . No consumo frutos secos.</p> <p>5. Consumo estos alimentos interdiario.</p> <p>6. Hace 1 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. Solo me gustan zanahorias.</p> <p>8. Una vez a la semana .</p> <p>9. Desde hace 3 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Solo consumo plátano en mi dieta.</p> <p>11. Una (01) vez a la semana.</p> <p>12. Desde hace 3 años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.) en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales con esa frecuencia?</p>	<p>13. Consumo trigo con mucha frecuencia. Me gustan mucho la yuca y las papas.</p> <p>14. Todos los días</p> <p>15. Desde hace 2 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consume grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. No consumo grasas .</p> <p>17. Casi nunca</p> <p>18. Desde hace un (01) un año.</p>



## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 08

Ocupación del entrevistado: Limpieza de casas

Fecha: 10/6/2020

Hora de inicio: 0800 hrs

Hora de finalización: 0820 hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? Malestar general , diarrea .

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Consumo leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.</li> <li>2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?</li> <li>3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Todos los días tomo mi vaso de leche en las mañanas.</li> <li>2. Martes, jueves y sábado.</li> <li>3. Desde hace 10 meses.</li> </ol>

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados , leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados , leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Si consumo carne , pollo y huevos en mi dieta . Si consumo frutos secos.</p> <p>5. Una vez a la semana.</p> <p>6. Hace 2 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. Sólo consumo tomate en mi dieta.</p> <p>8. Una (01) vez a la semana .</p> <p>9. Desde hace 4 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Me gusta el limón y naranjas.</p> <p>11. Consumo frutas todos los días .</p> <p>12. Desde hace 2 años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.) en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales con esa frecuencia?</p>	<p>13. Consumo arroz y papa con mucha frecuencia.</p> <p>14. La papa y arroz tres (03) veces a la semana. Intercalo entre una y otra durante la semana.</p> <p>15. Desde hace 3 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consume aceites y/o grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume aceite y/o grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume aceite y/o grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. No consumo grasas.</p> <p>17. Nunca</p> <p>18. Desde hace dos (02) años.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 09

Ocupación del entrevistado: técnico dental

Fecha: 10 de junio 2020

Hora de inicio: 0830 hrs

Hora de finalización: 0850 hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? \_\_\_\_\_

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
1. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.	1. Consumo principalmente leche, yogurt y queso.
2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogurt, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?	2. Todos los días consumo un vaso de leche, interdiario consumo yogurt natural.
3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?	3. Desde hace 8 años.

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados , leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Consumo más pescado con carne negra y huevos. Me gustan los frutos secos como nueces y almendras. Las menestras las consumo una (01) vez a la semana.</p> <p>5. A diario.</p> <p>6. Desde hace 2 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. El ajo, cebolla y el kión lo consumo todos los días, ya sea en mi ensaladas o en la sopa , pero tengo que agregarlos a mi dieta, debido a que me lo recomendó el médico.</p> <p>8. Lo consumo todos los días, acompañando mis ensaladas.</p> <p>9. Desde hace 3 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Consumo todas las frutas de estación para poder ahorrar, especialmente limón y naranjas.</p> <p>11. Consumo por lo menos seis (06) veces a la semana.</p> <p>12. Desde hace 3 años, después de mi operación .</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.), tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados con esa frecuencia?</p>	<p>13. Consumo arroz con más frecuencia.</p> <p>14. A una frecuencia de interdiario.</p> <p>15. Desde hace 3 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y/o grasas</b>	
<p>16. ¿Consume aceites y/o grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume aceites y/o grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume aceites y/o grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. Trato de no consumir alimentos ricos en frituras.</p> <p>17. Nunca.</p> <p>18. Desde hace 2 años.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 10

Ocupación del entrevistado: Militar

Fecha: 10 junio 2020

Hora de inicio: 0900 hrs

Hora de finalización: 0920 hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? \_\_\_\_\_

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
1. ¿Consume leche, yogurt, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.	1. Consumo principalmente leche y yogurt.
2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?	2. Todos los días consumo yogurt y un vaso de leche diario.
3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?	3. Desde hace 2 años.

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados , leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, , leguminosas y/o frutos secos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Consumo con más frecuencia huevos sancochados y pescado con carne negra. Los frutos secos no los consumo .</p> <p>5. Consumo un huevo sancochado diario .</p> <p>6. Desde hace 5 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. El ajo, cebolla y el kion lo consumo todos los días .</p> <p>8. Lo consumo todos los días, acompañando mis sopas o ensaladas.</p> <p>9. Desde hace 5 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Consumo frutas con mucha frecuencia especialmente limón y naranjas.</p> <p>11. Consumo frutas todos los días.</p> <p>12. Desde hace 5 años.</p>



<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos , azúcares y/o derivados.</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.) en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales con esa frecuencia?</p>	<p>13. Consumo arroz con más frecuencia.</p> <p>14. Arroz lo consumo tres (03) veces a la semana.</p> <p>15. Desde hace 4 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consume grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. Trato de no consumir alimentos ricos en frituras, por mi salud.</p> <p>17. Nunca.</p> <p>18. Desde hace 3 años.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 11

Ocupación del entrevistado: Militar

Fecha: 10 junio 2020

Hora de inicio: 1000 hrs

Hora de finalización: 1020 hrs

Lugar de entrevista:

### Marque con un X.

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? Fiebre, malestar general, diarrea.

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
1. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.	1. Consumo principalmente yogurt. No me gusta la leche , ni el queso.
2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?	2. Todos los días consumo yogurt . Queso y leche no consumo.
3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?	3. Desde hace 3 años.

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Consumo con más frecuencia carne, el pollo y los huevos no me gustan. Los frutos secos no me gustan.</p> <p>5. Consumo (01) vez a la semana.</p> <p>6. Desde hace 2 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. Zanahoria y pepinillo.</p> <p>8. Lo consumo todos los días en mis ensaladas.</p> <p>9. Desde hace 3 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Consumo papaya y manzana.</p> <p>11. Consumo estas frutas tres (03) veces a la semana.</p> <p>12. Desde hace 5 años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.), tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados con esa frecuencia?</p>	<p>13. Entre todos los cereales, el que consumo más es el arroz. Me gusta la papa.</p> <p>14. Vario entre papa y arroz, podríamos decir que el arroz y la papa lo consumo 3 veces a la semana.</p> <p>15. Desde hace 4 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consume aceites y/o grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume aceites y/o grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume aceites y/o grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. Para ser sinceros si consumo bastantes alimentos con frituras.</p> <p>17. 6 veces a la semana</p> <p>18. Desde hace 6 meses.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 12

Ocupación del entrevistado: Ama de casa

Fecha: 10 de junio del 2020

Hora de inicio: 1100 hrs

Hora de finalización: 1120 hrs

Lugar de entrevista:

### Marque con un X.

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? Tos, malestar general.

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
1. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.	1. Si consumo leche y queso en mi dieta, no consumo yogurt, debido a que me provoca acidez .
2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?	2. Una semana .
3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?	3. Desde menos de un año.

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados, leguminosas y/o frutos derivados</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos derivados?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos derivados con esa frecuencia?</p>	<p>4. La carne de pollo es lo que más consumo.</p> <p>5. Consumo carne de pollo tres (03) veces a la semana aproximadamente</p> <p>6. Desde hace 2 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. Tomate y zanahoria, a veces consumo cebolla.</p> <p>8. Una vez a la semana.</p> <p>9. Desde hace 2 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Consumo todas las frutas, principalmente limón y naranjas .</p> <p>11. Consumo estas frutas tres (03) veces a la semana.</p> <p>12. Desde hace 4 años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.), tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados con esa frecuencia?</p>	<p>13. El arroz y el trigo.</p> <p>14. Tres veces a la semana.</p> <p>15. Desde hace 2 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y/o grasas</b>	
<p>16. ¿Consume aceite y/o grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume aceites y/o grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume aceites y/o grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. Si consumo frituras con frecuencia</p> <p>17. 3 veces a la semana</p> <p>18. Desde hace 10 meses.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 13

Ocupación del entrevistado: Costurera

Fecha: 10 junio del 2020

Hora de inicio: 1130 hrs

Hora de finalización: 1150 hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? \_\_\_\_\_

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
1. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique. 2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? 3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?	1. La leche evaporada la consumo con frecuencia. 2. Todos los días. 3. Desde hace 5 años.



<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados , leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados , leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Consumo pollo y huevo. La carnes no las consumo, menos la de res. Los frutos secos son mis favoritos, principalmente las nueces.</p> <p>5. Consumo pollo lo consumo interdiario y un huevo diario . Los frutos secos también interdiario (2 a 4 unidades).</p> <p>6. Desde hace 3 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. La cebolla, el ajo y el kion, son verduras que no faltan en mi dieta diaria .</p> <p>8. Lo consumo todos los días.</p> <p>9. Desde hace 6 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Consumo todas las frutas sin excepción, mis favoritas son la papaya, la mandarina y la naranja.</p> <p>11. Consumo todos los dias.</p> <p>12. Desde hace 5 años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consumes cereales (arroz, maíz, trigo, etc.) , tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consumes cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consumes cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados con esa frecuencia?</p>	<p>13. El arroz, es el cereal que más consumo.</p> <p>14. Todos los días</p> <p>15. Desde hace 2 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y/o grasas</b>	
<p>16. ¿Consumes aceites y/o grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consumes aceites y/o grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consumes aceites y/o grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. El único aceite que consumo es el aceite de oliva.</p> <p>17. Todos los días</p> <p>18. El aceite de oliva lo consumo desde hace 5 años.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 14

Ocupación del entrevistado: Profesora

Fecha: 10 junio del 2020

Hora de inicio: 1400 hrs

Hora de finalización: 1420 hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta?

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
1. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique. 2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? 3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?	1. Consumo leche y sus derivados con mucha frecuencia . 2. El yogur y la leche por lo menos 6 veces a la semana y el queso 1 vez a la semana aproximadamente. 3. Desde hace 5 años

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados, leguminosas y/o derivados</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados , leguminosas y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o derivados?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados leguminosas y/o derivados con esa frecuencia?</p>	<p>4. Lo que más prefiero son los pescados y también prefiero los frutos secos.</p> <p>5. Consumo pescado por lo menos 3 veces a la semana. Los frutos secos los consumo tres (03) veces a la semana también.</p> <p>6. Hace 2 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. Las verduras que más consumo son ajos, kion y cebolla. Los usos todos los días para cocinar.</p> <p>8. Todos los días.</p> <p>9. Desde hace 2 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Todas las frutas me gustan, pero prefiero el melocotón y las naranjas</p> <p>11. Sera 2 frutas con una frecuencia de 7 días a la semana.</p> <p>12. Desde hace 5 años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.) en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales con esa frecuencia?</p>	<p>13. Consumo arroz.</p> <p>14. Diario.</p> <p>15. Desde hace 4 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consume aceites y/o grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume aceites y/o grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume aceites y/o grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. No consumo grasas.</p> <p>17. Nunca</p> <p>18. Desde hace 5 años.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 15

Ocupación del entrevistado: Profesora

Fecha: 10 de junio 2020

Hora de inicio: 1430 hrs

Hora de finalización: 1450 hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta?

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.</li><li>2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?</li><li>3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Consumo yogur con mucha frecuencia .</li><li>2. El yogur y la leche por lo menos tres veces a la semana aproximadamente.</li><li>3. Desde hace 2 años</li></ol>

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados , leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados , leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Consumo pescado y carne de res. Prefiero los frutos secos.</p> <p>5. A diario.</p> <p>6. Hace 1 año aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. Ajos, kion y cebolla , son las verduras que más consumo .</p> <p>8. Los uso todos los días para cocinar.</p> <p>9. Desde hace 6 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Naranjas y mandarinas</p> <p>11. Los 7 días a la semana.</p> <p>12. Desde hace 2 años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.), tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados con esa frecuencia?</p>	<p>13. Consumo trigo.</p> <p>14. Interdiario.</p> <p>15. Desde hace 3 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y/o grasas</b>	
<p>16. ¿Consume aceites y/o grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume aceites y/o grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume aceite y/o grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. Casi no consumo grasas.</p> <p>17. Nunca</p> <p>18. Desde hace 1 año.</p>



## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 16

Ocupación del entrevistado: Comerciante de ropa

Fecha: 10 de junio del 2020

Hora de inicio: 1500 hrs

Hora de finalización: 1520 hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? \_\_\_\_\_

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Consumes leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.</li><li>2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consumes leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?</li><li>3. ¿Desde hace cuánto tiempo consumes leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Consumo principalmente queso y leche.</li><li>2. Todos los días a la semana.</li><li>3. Desde hace 2 años, cuando me diagnosticaron de estreñimiento.</li></ol>

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados, leguminosas y/o derivados</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados y/o huevos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados y/o huevos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados y/o huevos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Lo que más consumo en este grupo de alimentos es huevo y pescado, también consumo son frutos secos .</p> <p>5. Consumo pescado y un huevo sancochado diario . Los frutos secos los consumo todos los días .</p> <p>6. Desde hace 3 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. La cebolla, el ajo y el kion.</p> <p>8. Interdiario, cuando no como frutas, como verduras .</p> <p>9. Desde hace 4 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Consumo el limón y la mandarina</p> <p>11. Interdiario</p> <p>12. Desde hace 3 años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.), tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados con esa frecuencia?</p>	<p>13. El cereal que más consumo es el arroz.</p> <p>14. Interdiario</p> <p>15. Desde hace 15 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y/o grasas</b>	
<p>16. ¿Consume aceites y/o grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume aceites y/o grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume aceites y/o grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. Consumo aceite de oliva.</p> <p>17. Tres (03) días a la semana</p> <p>18. Desde hace 3 años.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 17

Ocupación del entrevistado: Vendedor de mercado.

Fecha: 11 de junio 2020

Hora de inicio: 0800 hrs

Hora de finalización: 0820 hrs

Lugar de entrevista:

### Marque con un X.

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? Fiebre, tos .

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
1. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.	1. Tomo yogur y queso, casi nunca tomo leche
2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?	2. Interdiario
3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?	3. Desde hace 2 años

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados , leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados , leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados , leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Si consumo los carne , pollo y huevos en mi dieta . Lo que más consumo son los frutos secos.</p> <p>5. Consumo 1 vez por semana aproximadamente.</p> <p>6. Hace 2 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. Consumo ajos y kion .</p> <p>8. Diario .</p> <p>9. Desde hace 01 año.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Naranja y platano.</p> <p>11. Diario.</p> <p>12. Desde hace 4 años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos , azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.), tubérculos , azúcares y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, tubérculos , azúcares y/o derivados?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales, tubérculos , azúcares y/o derivados con esa frecuencia?</p>	<p>13. Consumo arroz con mucha frecuencia.</p> <p>14. Todos los días</p> <p>15. Desde hace 2 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y/o grasas</b>	
<p>16. ¿Consume aceites y/o grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume aceites y/o grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume aceites y/o grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. No consumo grasas .</p> <p>17. Casi nunca</p> <p>18. Desde hace dos (02) años.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 18

Ocupación del entrevistado: Vendedor de mercado

Fecha: 11 de junio del 2020

Hora de inicio: 0830 hrs

Hora de finalización: 0850 hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? Fiebre, malestar general, diarrea.

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
1. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique. 2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? 3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?	1. Consumo principalmente leche y yogur. 2. Todos los días 3. Desde hace 2 años.

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Consumo con más frecuencia el pollo y los huevos y los frutos secos.</p> <p>5. A diario.</p> <p>6. Tres (03) años.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. Ajos y kion.</p> <p>8. Una vez a la semana.</p> <p>9. Desde hace 2 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Consumo plátano y papaya.</p> <p>11. Consumo estas frutas tres (03) veces a la semana.</p> <p>12. Desde hace 2 años.</p>



<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.), tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados con esa frecuencia?</p>	<p>13. Entre todos los cereales, el que consumo más es el trigo. No consumo azúcares.</p> <p>14. Una vez a la semana.</p> <p>15. Desde hace 4 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consume aceites y/o grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume aceites y/o grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume aceites y/o grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. Aceite de oliva.</p> <p>17. 7 veces a la semana</p> <p>18. Desde hace 7 años.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 19

Ocupación del entrevistado: Costurero

Fecha: 11 de junio 2020

Hora de inicio: 1000 hrs

Hora de finalización: 1020 hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? \_\_\_\_\_

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.</li><li>2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?</li><li>3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Consumo principalmente yogur natural y queso.</li><li>2. Tres (03) veces a la semana consumo un vaso de yogur natural y queso interdiario.</li><li>3. Desde hace dos (02) años.</li></ol>

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados , leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados y/o huevos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados y/o huevos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados y/o huevos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Consumo filete de atún. Lo que más consumo son frutos secos como pecanas, nueces y almendras. En cuanto a las menestras, consumo alverjas, frijoles.</p> <p>5. El filete de atún y frutos secos 3 veces a la semana.</p> <p>6. Desde hace 3 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. Ajo y kion.</p> <p>8. Lo consumo interdiario.</p> <p>9. Desde hace 3 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Consumo el limón, arándanos y naranja.</p> <p>11. Consumo todos los días.</p> <p>12. Desde hace 4 años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consumes cereales (arroz, maíz, trigo, etc.) , tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consumes cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consumes cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados con esa frecuencia?</p>	<p>13. El cereal que más consumo es arroz. Los tubérculos que más uso son las papas y camote.</p> <p>14. Los tubérculos los consumo interdiario, aproximadamente y el cereal todos los días</p> <p>15. Desde hace 2 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consumes aceites y/o grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consumes aceites y/o grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consumes aceites y/o grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. Consumo aceite de oliva.</p> <p>17. Siete (07) días a la semana</p> <p>18. Desde hace 05 años.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 20

Ocupación del entrevistado: Estribador

Fecha: 11 de junio 2020

Hora de inicio: 1100 hrs

Hora de finalización: 1120 hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? \_\_\_\_\_

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.</li><li>2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?</li><li>3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Consumo principalmente leche.</li><li>2. Tres (03) veces a la semana consumo un vaso de leche.</li><li>3. Desde hace cinco (05) años.</li></ol>

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados , leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados y/o huevos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados y/o huevos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados y/o huevos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Toda clase de pescados y frutos secos. Lo que más consumo son menestras, consumo alverjas, frijoles.</p> <p>5. Pescado 3 veces a la semana y frutos secos 03 veces a la semana, menestras 03 veces a la semana aproximadamente.</p> <p>6. Desde hace cinco (05) años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. Solo kion.</p> <p>8. Lo consumo todos los días en sopas.</p> <p>9. Desde hace 2 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Si, naranjas.</p> <p>11. Consumo todos los días.</p> <p>12. Desde hace ocho (08) años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos , azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.) en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales con esa frecuencia?</p>	<p>13. El cereal que más consumo es el arroz. Los tubérculos que más uso son las papas y camote.</p> <p>14. Todos los días</p> <p>15. Desde hace ocho (08) años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y/o grasas</b>	
<p>16. ¿Consume aceites y/o grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume aceites y/o grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume aceites y/o grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. Si grasas saturadas a veces.</p> <p>17. Un (01) día a la semana</p> <p>18. Desde hace 01 año.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 21

Ocupación del entrevistado: Ambulante

Fecha: 11 de junio del 2020

Hora de inicio: 1130 hrs

Hora de finalización: 1150 hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? \_\_\_\_\_

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.</li><li>2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?</li><li>3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Consumo principalmente yogurt.</li><li>2. Tres (03) veces a la semana consumo un vaso de yogurt.</li><li>3. Desde hace dos (02) años.</li></ol>



<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados , leguminosas y/o derivados</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescado, leguminosas y/o derivados?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados, leguminosas y/o derivados con esa frecuencia?</p>	<p>4. Filete de pollo es la carne que más consumo, también consumo menestras como las lentejas, frijoles.</p> <p>5. Filete de pollo 3 veces a la semana y las menestras interdiario, aproximadamente.</p> <p>6. Desde hace seis (06) años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. Ajo, kion y cebolla, vario entre uno y otro.</p> <p>8. Lo consumo todos los días.</p> <p>9. Desde hace nueve (09) años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Si. Consumo el limón y naranjas.</p> <p>11. Consumo todos los días.</p> <p>12. Desde hace cuatro (04) años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.) en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales con esa frecuencia?</p>	<p>13. El cereal que más consumo es arroz. Los tubérculos que más uso son las papas.</p> <p>14. Tres días a la semana .</p> <p>15. Desde hace 02 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consume aceites y/o grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume aceite y/o grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume aceite y/o grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. Consumo aceite de soya.</p> <p>17. Siete (07) días a la semana</p> <p>18. Desde hace 05 años.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 22

Ocupación del entrevistado: Taxista

Fecha: 12 junio 2020

Hora de inicio: 0800 hrs

Hora de finalización: 0820 hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? \_\_\_\_\_

<b>PREGUNTAS</b>	<b>TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS</b>
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.</li><li>2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?</li><li>3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Consumo principalmente queso.</li><li>2. Tres (03) veces a la semana.</li><li>3. Desde hace dos (02) años.</li></ol>

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados , leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Filete de atún, es lo que más me gusta. Lo que más consumo menestras, consumo alverjas y garbanzo.</p> <p>5. A diario.</p> <p>6. Desde hace tres (03) años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. Solo cebolla.</p> <p>8. Interdiario, por mi gastritis.</p> <p>9. Desde hace seis (06) años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Si. Consumo naranja.</p> <p>11. Consumo todos los días.</p> <p>12. Desde hace cuatro (04) años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.) en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales con esa frecuencia?</p>	<p>13. El cereal que más consumo es el arroz y la papa como tubérculo</p> <p>14. Todos los días</p> <p>15. Desde hace diez (10) años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consume aceites y/o grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume aceites y/o grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume aceites y/o grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. Consumo aceite de soya.</p> <p>17. Siete (07) días a la semana</p> <p>18. Desde hace diez (10) años.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 23

Ocupación del entrevistado: Independiente

Fecha: 12 junio del 2020

Hora de inicio: 0830 hrs

Hora de finalización: 0850 hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? \_\_\_\_\_

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.</li><li>2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?</li><li>3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Consumo principalmente leche.</li><li>2. Tres (03) veces a la semana consumo un vaso de leche con café.</li><li>3. Desde hace dos (02) años.</li></ol>

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados , leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados y/o huevos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados y/o huevos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados y/o huevos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Consumo filete de carne. Los frutos secos como pecanas, nueces y almendras. En cuanto a las menestras, consumo alverjas y frijoles.</p> <p>5. El filete de carne y menestras 3 veces a la semana.</p> <p>6. Desde hace 3 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. Ajo y kion.</p> <p>8. Lo consumo todos los días.</p> <p>9. Desde hace cinco (05) años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Consumo el limón, y naranja.</p> <p>11. Consumo todos los días.</p> <p>12. Desde hace 04 años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.) , tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados con esa frecuencia?</p>	<p>13. El cereal que más consumo es arroz. Los tubérculos que más uso son las papas y camote.</p> <p>14. Todos los días</p> <p>15. Desde hace dos (02) años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consume aceites y/o grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume aceites y/o grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume aceites y/o grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. Consumo aceite de oliva.</p> <p>17. Siete (07) días a la semana</p> <p>18. Desde hace cinco (05) años.</p>



## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 24

Ocupación del entrevistado: Gasfitero

Fecha: 12 junio del 2020

Hora de inicio: 0900 hrs

Hora de finalización: 0920 hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? \_\_\_\_\_

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.</li><li>2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?</li><li>3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Consumo principalmente leche en tarro.</li><li>2. Tres (03) veces a la semana.</li><li>3. Desde hace dos (02) años.</li></ol>

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados , leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Consumo pollo sancochado y filete de atún. En relación a las menestras, consumo alverjas y frijoles.</p> <p>5. 01 vez a la semana, una semana puede ser pollo, otro pescado.</p> <p>6. Desde hace 3 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. Cebollas y kion.</p> <p>8. Lo consumo todos los días.</p> <p>9. Desde hace diez (10) años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Consumo el arándano y naranja.</p> <p>11. Consumo todos los días.</p> <p>12. Desde hace 4 años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.), tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados con esa frecuencia?</p>	<p>13. El cereal que más consumo es el arroz y el tubérculo el olluquito</p> <p>14. Todos los días el cereal y el olluquito 1 vez a la semana.</p> <p>15. Desde hace diez (10) años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consume aceites y/o grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume aceites y/o grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume aceites y/o grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. Consumo aceite de oliva.</p> <p>17. Siete (07) días a la semana</p> <p>18. Desde hace 05 años.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 25

Ocupación del entrevistado: Cambista de dólares.

Fecha: 12 de junio del 2020

Hora de inicio:1000 hrs

Hora de finalización: 1020 hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? \_\_\_\_\_

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Consume leche, yogurt, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.</li><li>2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?</li><li>3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Consumo principalmente leche, yogurt natural y queso.</li><li>2. Tres (03) veces a la semana consumo un vaso de yogurt natural, leche y queso interdiario.</li><li>3. Desde hace diez (10) años.</li></ol>

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados , leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados , leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Consumo filete de atún y pollo. Los frutos secos como pecanas y nueces . En cuanto a las menestras, consumo solo frijoles.</p> <p>5. Una vez a la semana.</p> <p>6. Desde hace diez (10) años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. Kion , ajos y cebolla.</p> <p>8. Lo consumo todos los días.</p> <p>9. Desde hace tres (03) años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Consumo el limón y naranja.</p> <p>11. Consumo todos los días.</p> <p>12. Desde hace cuatro (04) años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.) en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales con esa frecuencia?</p>	<p>13. El cereal que más consumo es el arroz y trigo. No consumo azúcares</p> <p>14. El arroz diario y el trigo dos (02) veces a la semana.</p> <p>15. Desde hace dos (02) años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y/o grasas</b>	
<p>16. ¿Consume aceites y/o grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume aceites y/o grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume aceites y/o grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. Consumo aceite de Soya.</p> <p>17. Siete (07) días a la semana</p> <p>18. Desde hace quince (15) años.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 26

Ocupación del entrevistado: Profesor

Fecha: 18 de junio del 2020

Hora de inicio: 16:00 hrs

Hora de finalización: 16: 20 hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? \_\_\_\_\_

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Consumo leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.</li><li>2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?</li><li>3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Consumo principalmente yogur y me gusta mucho el queso.</li><li>2. Todos los días consumo yogur y el queso 2 veces a la semana.</li><li>3. Desde hace 12 años.</li></ol>

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados , leguminosas y frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Me gustan las carnes blancas, pescados y huevo. Lo que más consumo son frutos secos como nueces. En cuanto a las menestras, consumo lentejas, frijoles y garbanzos.</p> <p>5. Interdiario.</p> <p>6. Desde hace 8 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. El ajo, cebolla en todas sus variedades y el kion son mis verduras favoritas.</p> <p>8. Lo consumo todos los días, vario entre una y otra.</p> <p>9. Desde hace 8 años</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. El arándano, papaya y naranja son las frutas que más consumo. Los cítricos son mis favoritos</p> <p>11. Consumo todos los días.</p> <p>12. Desde hace 15 años aprox.</p>



<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos , azúcares y derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados con esa frecuencia?</p>	<p>13. Consumo arroz. Los tubérculos que más uso son las papas y yucas. No consumo azúcar.</p> <p>14. Los cereales tres veces a la semana. Los tubérculos y las menestras tres veces, a la semana aproximadamente.</p> <p>15. Desde hace 12 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas.</b>	
<p>16. ¿Consume grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. Consumo aceite de oliva en lugar del aceite comercial y no consumo frituras.</p> <p>17. Todos los días consumo aceite de oliva</p> <p>18. Desde hace 8 años.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 27

Ocupación del entrevistado: Vendedor en mercado

Fecha: 18 de junio del 2020

Hora de inicio: 16:35 hr

Hora de finalización: 16: 55 hr

Lugar de entrevista:

### Marque con un X.

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? Malestar general y diarrea.

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.</li><li>2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?</li><li>3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Consumo leche , no yogur ,ni el queso.</li><li>2. Consumo un vaso de leche interdiario. Queso y leche no consumo.</li><li>3. Desde hace 7 años.</li></ol>

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Consumo carnes rojas, me encantan las parrillas, el pescado y los huevos no me gustan. Los frutos secos y las menestras no me gustan.</p> <p>5. Consumo tres veces a la semana aproximadamente</p> <p>6. Desde hace 4 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. La lechuga y el tomate.</p> <p>8. Lo consumo casi todos los días en mis ensaladas.</p> <p>9. Desde hace 4 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Consumo manzana y sandia cuando es temporada.</p> <p>11. Consumo estas frutas tres (03) veces a la semana.</p> <p>12. Desde hace 09 años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.), tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados con esa frecuencia?</p>	<p>13. Entre todos los cereales, el que consumo más es el arroz. Me gusta la papa y los postres.</p> <p>14. Vario entre papa y arroz, podríamos decir que el arroz y la papa lo consumo 3 veces a la semana. Los postres una vez al mes</p> <p>15. Desde hace 6 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consume aceites y/o grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume aceites y/o grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume aceites y/o grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. Consumo frituras y no me gusta el aceite de oliva.</p> <p>17. 3 veces a la semana</p> <p>18. Desde hace 1 año.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 28

Ocupación del entrevistado: Vendedor de pescado en mercado.

Fecha: 18 de junio del 2020

Hora de inicio: 17:00 hr

Hora de finalización: 17: 20 hr

Lugar de entrevista: Centro de Salud Santa Anita

### Marque con un X.

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? tos y diarrea

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
1. ¿Consumo leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.	1. No consumo lácteos y derivados, no me gustan
2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?	2. Nunca
3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?	3. Nunca

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados , leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Consumo pollo y carne. No consumo frutos secos, ni leguminosas.</p> <p>5. Consumo una vez a la semana.</p> <p>6. Hace 3 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. La verdura que más consumo es la zanahoria, lechuga y el tomate.</p> <p>8. Una vez a la semana.</p> <p>9. Desde hace 2 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. No me gustan las frutas</p> <p>11. No consumo frutas.</p> <p>12. Desde hace 01 año.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.), tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales con esa frecuencia?</p>	<p>13. El cereal que más consumo es el arroz. Me gustan muchos las papas fritas. Si me gustan los dulces.</p> <p>14. Trato de cuidarme por los carbohidratos, lo consumo una vez a la semana.</p> <p>15. Desde hace cinco (05) años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consume aceites y grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume aceites y grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume aceites y grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. La mayoría de mis alimentos les coloco bastante aceite comercial, no uso aceite de oliva.</p> <p>17. Interdiario.</p> <p>18. Desde hace dos ( 02) años.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 29

Ocupación del entrevistado: Ama de casa

Fecha: 18 de junio del 2020

Hora de inicio: 17:40 hrs

Hora de finalización: 18:00 hrs

Lugar de entrevista: Centro de Salud Materno de Santa Anita

### Marque con un X.

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? Tos, malestar general.

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.</li><li>2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?</li><li>3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Si consumo leche y queso en mi dieta, no consumo yogur, debido a que me genera malestar.</li><li>2. La leche lo consumo interdiario y el queso dos veces a la semana.</li><li>3. Desde hace 3 meses.</li></ol>



<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados, leguminosas y/o frutos derivados</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos derivados?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos derivados con esa frecuencia?</p>	<p>4. El pollo es lo que más consumo y las menestras como el garbanzo y lentejas. No me gustan los frutos secos.</p> <p>5. Consumo pollo tres (03) veces a la semana aproximadamente, las menestras interdiario.</p> <p>6. Desde hace 3 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. Consumo tomate y a veces consumo cebolla.</p> <p>8. El tomate lo consumo todos los días cuando cocino y la cebolla interdiario.</p> <p>9. Desde hace 7 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Consumo casi todas las frutas, principalmente naranjas y mandarianas .</p> <p>11. Consumo estas frutas tres (03) veces a la semana.</p> <p>12. Desde hace 5 años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.), tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados con esa frecuencia?</p>	<p>13. El arroz y el trigo son los cereales que más consumo. Los tubérculos que más consumo son el olluquito y la papa. Uso bastante azúcar en mi dieta</p> <p>14. El arroz lo consumo todos los días y le trigo 3 veces a la semana. Los tubérculos interdiario.</p> <p>15. Desde hace 7 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y/o grasas</b>	
<p>16. ¿Consume aceite y/o grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume aceites y/o grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume aceites y/o grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. Si consumo frituras con frecuencia y no me gusta el aceite de oliva</p> <p>17. 3 veces a la semana</p> <p>18. Desde hace 2 años .</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 30

Ocupación del entrevistado: Ama de casa

Fecha: 18 de junio del 2020

Hora de inicio: 17:50hrs

Hora de finalización: 18:10 hrs

Lugar de entrevista: Centro de Salud Santa Anita

### Marque con un X.

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? Fiebre y diarrea

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
1. ¿Consumo leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.	1. Tomo yogur y queso, casi nunca tomo leche.
2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?	2. Tres (03) veces a la semana aproximadamente.
3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?	3. Desde hace 6 años

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados , leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados y/o huevos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados y/o huevos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Consumo lo carne , pollo y huevos y menestras en mi dieta . No consumo frutos secos.</p> <p>5. Una vez a la semana.</p> <p>6. Hace 4 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. Solo me gustan zanahorias y tomate</p> <p>8. Una vez a la semana.</p> <p>9. Desde hace 7 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Lo que más consumo son manzanas en mi dieta.</p> <p>11. Tres (03) vez a la semana.</p> <p>12. Desde hace 4 años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.) en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales con esa frecuencia?</p>	<p>13. Consumo arroz y me gustan mucho la yuca y las papas. No consumo azúcares.</p> <p>14. Una vez a la semana</p> <p>15. Desde hace 4 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consume grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. No consumo grasas, pero si consumo aceite de oliva</p> <p>17. Tres (03) veces a la semana.</p> <p>18. Desde hace un (01) un año.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 31

Ocupación del entrevistado: Vendedor en el mercado

Fecha: 18 de junio del 2020

Hora de inicio: 18:20 hr

Hora de finalización: 18:40hr

Lugar de entrevista: Centro de Salud Santa Anita

### Marque con un X.

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? Malestar general y tos no productiva.

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
1. ¿Consumo leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.	1. No consumo lácteos y derivados debido a mi intolerancia a estos alimentos.
2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?	2. Nunca
3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?	3. Nunca

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados , leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Consumo pescado, carne y leguminosas. No consumo frutos secos.</p> <p>5. Trato de comer estos alimentos a diario.</p> <p>6. Hace 3 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. La verdura que más consumo es la zanahoria, cebolla y el tomate.</p> <p>8. Lo consumo todos los días.</p> <p>9. Desde hace 3 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. No consumo frutas</p> <p>11. No consumo frutas.</p> <p>12. Desde hace 2 años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.), tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales con esa frecuencia?</p>	<p>13. El cereal que más consumo es el arroz. Me gustan muchos las papas y más aún si son fritas.</p> <p>14. Todos los días</p> <p>15. Desde hace dos (02) años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consume aceites y grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume aceites y grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume aceites y grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. La mayoría de mis alimentos son frituras. No me gusta el aceite de oliva</p> <p>17. Diario.</p> <p>18. Desde hace un (01) año.</p>



## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 32

Ocupación del entrevistado: Limpieza de casas

Fecha: 19 de junio del 2020

Hora de inicio: 08:10 hrs

Hora de finalización: 08:30 hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? Malestar general y diarrea.

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.</li><li>2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?</li><li>3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Todos los días tomo mi vaso de leche y yogur en las mañanas.</li><li>2. Todos los días.</li><li>3. Hace 7 meses.</li></ol>

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Consumo carne, pollo, leguminosas y huevos en mi dieta, también consumo frutos secos.</p> <p>5. Consumo una vez a la semana.</p> <p>6. Hace 5 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. Lo que más consumo es tomate y lechuga en mi dieta.</p> <p>8. Una (03) veces a la semana.</p> <p>9. Desde hace 02 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Me gusta el limón y naranjas.</p> <p>11. Consumo frutas todos los días.</p> <p>12. Desde hace 5 años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.) en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales con esa frecuencia?</p>	<p>13. Consumo arroz y papa. Un dulce diario.</p> <p>14. Diariamente.</p> <p>15. Desde hace 4 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consume aceites y/o grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume aceite y/o grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume aceite y/o grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. No consumo grasas.</p> <p>17. Nunca</p> <p>18. Desde hace tres (03) años.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 33

Ocupación del entrevistado: Gasfitero.

Fecha: 19 de junio del 2020

Hora de inicio: 09:10hrs.

Hora de finalización: 09: 30hrs.

Lugar de entrevista:

### Marque con un X.

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? Tos y malestar general.

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
1. ¿Consumo leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.	1. Tomo yogur y queso, casi nunca tomo leche
2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?	2. Los miércoles
3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?	3. Desde hace 9 meses.

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados , leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados , leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Si consumo los carne , pescados y leguminosas en mi dieta . Lo que más consumo son los frutos secos.</p> <p>5. Consumo interdiario.</p> <p>6. Hace 3 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. Consumo lechuga y tomate con más frecuencia.</p> <p>8. Interdiario.</p> <p>9. Desde hace 2 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Melocotón y plátano.</p> <p>11. Interdiario.</p> <p>12. Desde hace 4 años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos , azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.), tubérculos , azúcares y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados con esa frecuencia?</p>	<p>13. Consumo arroz con mucha frecuencia. El tubérculo que más consumo es la papa. No consumo azúcares.</p> <p>14. Todos los días</p> <p>15. Desde hace 5 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consume aceites y/o grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume aceites y/o grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume aceites y/o grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. No consumo grasas. Tampoco uso aceite de oliva</p> <p>17. Nunca</p> <p>18. Desde hace dos (02) un años.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 34

Ocupación del entrevistado: Limpieza de casas

Fecha: 19 de junio del 2020

Hora de inicio: 10:40 hrs

Hora de finalización: 10:50hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? Malestar general y fiebre.

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Consumo leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.</li><li>2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?</li><li>3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Todos los días tomo un vaso de leche en las mañanas. No consumo yogur.</li><li>2. Todos los días.</li><li>3. Desde hace 4 años</li></ol>

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Si consumo carne, pescados, leguminosas y huevos en mi dieta. Si consumo frutos secos.</p> <p>5. Consumo a diario estos alimentos.</p> <p>6. Hace 3 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. Consumo tomate y pepinillo en mi dieta.</p> <p>8. Dos (02) veces a la semana.</p> <p>9. Desde hace 5 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Me gusta las naranjas.</p> <p>11. Consumo frutas todos los días.</p> <p>12. Desde hace 04 años.</p>



<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.) en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales con esa frecuencia?</p>	<p>13. Consumo arroz y papa con mucha frecuencia. No consumo dulces</p> <p>14. Tres (03) veces a la semana.</p> <p>15. Desde hace 3 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consume aceites y/o grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume aceite y/o grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume aceite y/o grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. No consumo frituras, pero si consumo aceite de oliva en mis comidas.</p> <p>17. El aceite de oliva lo consumo interdiario.</p> <p>18. Desde hace dos (02) años.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 35

Ocupación del entrevistado: Electricista.

Fecha: 19 de junio del 2020

Hora de inicio: 11:00 hrs

Hora de finalización: 11:20 hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? Fiebre y malestar general.

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
1. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.	1. Consumo principalmente yogur. No me gusta el resto de derivados de lácteos.
2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?	2. Todos los días consumo yogur.
3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?	3. Desde hace 2 años.

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Consumo con más frecuencia carne, el pescado y los huevos no me gustan. Los frutos secos no me gustan.</p> <p>5. Consumo carne tres (03) veces a la semana. Pescado y huevos interdiario.</p> <p>6. Desde hace 2 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. Zanahoria, tomate y pepinillo.</p> <p>8. Lo consumo todos los días.</p> <p>9. Desde hace 3 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Consumo papaya y manzana con más frecuencia.</p> <p>11. Consumo estas frutas tres (03) veces a la semana.</p> <p>12. Desde hace 4 años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.), tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados con esa frecuencia?</p>	<p>13. Me encantan los cereales, el que consumo más es el arroz y el azúcar también.</p> <p>14. Varios entre papa y arroz, es decir los consumos interdiario.</p> <p>15. Desde hace 3 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consume aceites y/o grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume aceites y/o grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume aceites y/o grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. Si consumo bastantes alimentos con frituras.</p> <p>17. 6 veces a la semana</p> <p>18. Desde hace 2 años.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 36

Ocupación del entrevistado: Ama de casa

Fecha: 19 de junio del 2020

Hora de inicio: 12:00 hrs

Hora de finalización: 12: 20 hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? Fiebre.

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.</li><li>2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?</li><li>3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tomo leche, nunca tomo yogur.</li><li>2. Tres (03) veces a la semana aproximadamente.</li><li>3. Hace 6 meses.</li></ol>

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados , leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados y/o huevos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados y/o huevos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Si consumo carne, pescados, leguminosas y huevos en mi dieta. No consumo frutos secos.</p> <p>5. Trato de variar entre uno u otro, pero siempre o todos los días, consumo proteínas.</p> <p>6. Hace 2 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. Solo me gustan zanahorias.</p> <p>8. Una vez a la semana.</p> <p>9. Desde hace 2 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Solo consumo plátano en mi dieta.</p> <p>11. Tres (03) veces a la semana.</p> <p>12. Desde hace 4 años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.) en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales con esa frecuencia?</p>	<p>13. Consumo trigo con mucha frecuencia. Me gustan mucho la yuca y las papas. No consumo azúcares</p> <p>14. Tres veces a la semana consumo trigo, yuca o papa.</p> <p>15. Desde hace 4 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consume grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. No consumo grasas.</p> <p>17. Nunca</p> <p>18. Desde hace un (01) un año.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 37

Ocupación del entrevistado: Ama de casa

Fecha: 19 de junio del 2020

Hora de inicio: 13:00hrs

Hora de finalización: 13:20hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? Tos y malestar general.

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Consumo leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.</li><li>2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?</li><li>3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Si consumo leche y queso en mi dieta, no consumo yogur.</li><li>2. La leche y el queso los consumo interdiario .</li><li>3. Desde hace 3 años.</li></ol>



<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados, leguminosas y/o frutos derivados</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos derivados?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos derivados con esa frecuencia?</p>	<p>4. La carne de pollo y pescado es lo que más consumo. No me gustan las leguminosas, ni los frutos secos</p> <p>5. Una vez a la semana.</p> <p>6. Desde hace 2 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. Tomate y zanahoria a veces consumo.</p> <p>8. Interdiario.</p> <p>9. Desde hace 04 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Consumo todas las frutas, principalmente naranjas.</p> <p>11. Consumo esta fruta tres (03) veces a la semana.</p> <p>12. Desde hace 5 años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.), tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados con esa frecuencia?</p>	<p>13. El arroz, olluquito es lo que más consumo. No me gustan los azúcares</p> <p>14. 3 veces a la semana aproximadamente. El olluquito lo hago en diferentes preparaciones, como me enseñó mi madre.</p> <p>15. Desde hace 9 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consume aceite y/o grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume aceites y/o grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume aceites y/o grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. Si consumo frituras.</p> <p>17. 3 veces a la semana</p> <p>18. Desde hace 08 meses.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 38

Ocupación del entrevistado: Vendedor en el mercado

Fecha: 19 de junio 2020

Hora de inicio: 14:10 hrs

Hora de finalización: 14:30 hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? Fiebre y tos

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.</li><li>2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?</li><li>3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. No consumo lácteos y derivados, me cae mal.</li><li>2. Nunca</li><li>3. Nunca</li></ol>

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados , leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Consumo pescado y carne. No consumo frutos secos, ni leguminosas.</p> <p>5. Diario.</p> <p>6. Hace 5 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. Las verduras que más consumo es la zanahoria y el tomate.</p> <p>8. Una vez a la semana.</p> <p>9. Desde hace 2 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Consumo mandarinas y manzanas</p> <p>11. Todos los días.</p> <p>12. Desde hace 2 años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.), tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales con esa frecuencia?</p>	<p>13. El cereal que más me gusta es el arroz. Me gustan muchas las papas, principalmente sancochadas.</p> <p>14. Todos los días consumo arroz. Las papas las consumo interdiario</p> <p>15. Desde hace diez (10) años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consume aceites y grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume aceites y grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume aceites y grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. Consumo aceite de oliva.</p> <p>17. Diario.</p> <p>18. Desde hace un (01) año.</p>

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 39

Ocupación del entrevistado: Entrenador de gimnasio

Fecha: 19 de junio del 2020

Hora de inicio: 15:00 hrs

Hora de finalización: 15:20 hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? \_\_\_\_\_

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
1. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique.	1. Consumo principalmente yogur y un vaso de leche.
2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta?	2. Todos los días.
3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?	3. Desde hace 7 años.

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados leguminosas y/o frutos secos en su dieta con esa frecuencia?</p>	<p>4. Lo que más consumo en este grupo de alimentos es pescado y huevo. En relación a los frutos secos como nueces y almendras. Las menestras que consumo son los garbanzos.</p> <p>5. Consumo pescado y un huevo sancochado interdiario.</p> <p>6. Desde hace 5 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. La cebolla, el ajo y el kion.</p> <p>8. Lo consumo todos los días.</p> <p>9. Desde hace 10 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Consumo limón, la mandarina y la naranja.</p> <p>11. Diario.</p> <p>12. Desde hace 7 años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcar y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consume cereales (arroz, maíz, trigo, etc.) , tubérculos, azúcar y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume cereales, tubérculos, azúcar y/o derivados?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consume cereales con esa frecuencia?</p>	<p>13. El cereal que más consumo es el arroz, pero sólo un cuarto de plato. El tubérculo que más consumo es la papa.</p> <p>14. 3 veces a la semana consumo cereales. Los tubérculos 3 veces a la semana aproximadamente.</p> <p>15. Desde hace 4 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consume grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consume grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. Consumo aceite de oliva.</p> <p>17. Todos los días de la semana</p> <p>18. Desde hace 5 años.</p>



## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Título de la Investigación: “Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020.”

Entrevistador: Yosilu Visabel Aguilar Cruces

Entrevistado: 40

Ocupación del entrevistado: Vendedor de mercado

Fecha: 19 de junio del 2020

Hora de inicio: 15:30hrs

Hora de finalización: 15:50hrs

Lugar de entrevista:

**Marque con un X.**

Caso leve sintomático

Caso leve asintomático

Si es caso leve sintomático. ¿Qué síntomas presenta? Fiebre, malestar general, diarrea.

PREGUNTAS	TRANSCRIPCIÓN DE RESPUESTAS
<b>SUBCATEGORIA I: Lácteos y derivados</b>	
1. ¿Consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? Especifique. 2. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos en su dieta? 3. ¿Desde hace cuánto tiempo consume leche, yogur, queso u otro derivado de lácteos con esa frecuencia?	1. Consumo principalmente leche y yogur. 2. Todos los días 3. 8 meses.

<b>SUBCATEGORIA II: Carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos</b>	
<p>4. ¿Consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos en su dieta? Especifique.</p> <p>5. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos?</p> <p>6. ¿Desde hace cuánto tiempo consume carnes, pescados, leguminosas y/o frutos secos con esa frecuencia?</p>	<p>4. Consumo con más frecuencia el pescado y los huevos y los frutos secos. No me gustan las menestras o leguminosas.</p> <p>5. Todos los días.</p> <p>6. Desde hace 3 años aproximadamente.</p>
<b>SUBCATEGORIA III: Verduras</b>	
<p>7. ¿Consume verduras en su dieta? Especifique.</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume verduras?</p> <p>9. ¿Desde hace cuánto tiempo consume vegetales con esa frecuencia?</p>	<p>7. Ajos, cebolla y kion.</p> <p>8. Todos los días en mis ensaladas.</p> <p>9. Desde hace 7 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA IV: Frutas</b>	
<p>10. ¿Consume frutas en su dieta? Especifique.</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume frutas?</p> <p>12. ¿Desde hace cuánto tiempo consume frutas con esa frecuencia?</p>	<p>10. Consumo naranja y arándanos con más frecuencia.</p> <p>11. Consumo estas frutas cinco (05) veces a la semana.</p> <p>12. Desde hace 8 años.</p>

<b>SUBCATEGORIA V: Cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados</b>	
<p>13. ¿Consumes cereales (arroz, maíz, trigo, etc.), tubérculos, azúcares y/o derivados en su dieta? Especifique.</p> <p>14. ¿Con qué frecuencia durante la semana consumes cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados?</p> <p>15. ¿Desde hace cuánto tiempo consumes cereales, tubérculos, azúcares y/o derivados con esa frecuencia?</p>	<p>13. Entre todos los cereales, el que consumo más es el trigo. No consumo azúcares y la papa es mi tubérculo favorito</p> <p>14. Lo consumo 3 veces a la semana.</p> <p>15. Desde hace 5 años.</p>
<b>SUBCATEGORIA VI: Aceites y grasas</b>	
<p>16. ¿Consumes aceites y/o grasas en su dieta? Especifique.</p> <p>17. ¿Con qué frecuencia durante la semana consumes aceites y/o grasas?</p> <p>18. ¿Desde hace cuánto tiempo consumes aceites y/o grasas con esa frecuencia?</p>	<p>16. Aceite de oliva, sólo con este aceite cocino.</p> <p>17. Interdiario.</p> <p>18. Desde hace 09 años.</p>