



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**Nivel de Conocimiento sobre la alimentación saludable en
los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, Ilo,
2022**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en enfermería**

AUTORA:

Huanqui Caceres, Geraldine Dhayana (orcid.org/0000-0003-1275-2712)

ASESORA:

Mg. Calle Samaniego, Ingrid (orcid.org/0000-0003-3208-7107)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Enfermedades no transmisibles

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA – PERÚ

2023

DEDICATORIA

A mi madre y a mis hermanas por su apoyo y esfuerzo que me permitió llegar a donde estoy.

A mi pareja, quien estuvo a mi lado alentándome para seguir y no dar marcha atrás.

Geraldine Huanqui Cáceres

AGRADECIMIENTO

Agradezco principalmente a Dios, por darme la oportunidad de conocer experiencias nuevas.

A mi madre por darme ejemplo y orientación.

A mis hermanas por su amistad orientación y persistir en culminar la investigación.

A mi pareja que está a mi lado por comprenderme, motivarme y apoyándome en los momentos difíciles.

A la Universidad Cesar Vallejo y a la Asesora Ingrid Calle Samaniego por apoyarme, orientarme e impulsarme en continuar mi tesis y terminar la investigación.

Geraldine Huanqui Cáceres

ÍNDICE DE CONTENIDOS

| | |
|---|------|
| Carátula..... | i |
| Dedicatoria..... | ii |
| Agradecimiento | iii |
| Índice de Contenidos | iv |
| Índice de Tablas..... | v |
| Índice de Gráficos y Figuras..... | vi |
| Resumen..... | vii |
| Abstract..... | viii |
| I. INTRODUCCIÓN | 1 |
| II. MARCO TEÓRICO | 5 |
| III. METODOLOGÍA | 12 |
| 3.1 Tipo y diseño de investigación | 12 |
| 3.2 Variables y Operacionalización | 13 |
| 3.3 Población, muestra y muestreo | 15 |
| 3.4 Técnicas e instrumento de la recolección de datos | 16 |
| 3.5 Procedimientos..... | 17 |
| 3.6 Método de análisis de datos..... | 17 |
| 3.7 Aspectos éticos | 17 |
| IV. RESULTADOS..... | 19 |
| V. DISCUSIÓN | 23 |
| VI. CONCLUSIONES | 27 |
| VII. RECOMENDACIONES | 28 |
| REFERENCIAS | 29 |
| ANEXOS | 35 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|---|----|
| Tabla1.Nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en los pacientes con sobrepeso | 19 |
| Tabla 2.Nivel de conocimiento sobre los alimentos formadores en los pacientes con sobrepeso | 20 |
| Tabla 3.Nivel de conocimiento sobre los alimentos energéticos en los pacientes con sobrepeso | 21 |
| Tabla 4. Nivel de conocimiento sobre los alimentos protectores en los pacientes con sobrepeso | 22 |

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS

| | |
|--|----|
| Figura 1. Nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en los pacientes con sobrepeso | 19 |
| Figura 2. Nivel de conocimiento sobre los alimentos formadores en los pacientes con sobrepeso | 20 |
| Figura 3. Nivel de conocimiento sobre los alimentos energéticos en los pacientes con sobrepeso | 21 |
| Figura 4. Nivel de conocimiento sobre los alimentos protectores en los pacientes con sobrepeso | 22 |

RESUMEN

En el presente trabajo de investigación denominada Nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, Ilo, 2022, tuvo como objetivo general: Determinar el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, Ilo, 2022. El tipo de investigación fue enfoque cuantitativo no experimental del tipo correlacional y diseño descriptivo correlacional. La población de estudio estuvo integrada por 275 pacientes y una muestra de 160 pacientes de ambos sexos femenino y masculino; la técnica del muestreo es no probabilístico y la unidad de análisis son pacientes con sobrepeso que se encuentran en el Policlínico Ilomed, Ilo, 2022. El instrumento o técnica para la recolección fue la encuesta y para recoger los datos fue el cuestionario. Así mismo, como resultado el 83,1% en los pacientes con sobrepeso obtuvo un nivel de conocimiento medio sobre la alimentación saludable; el 9,4% mostró un conocimiento alto y el 7,5% obtuvo un conocimiento bajo. En los alimentos formadores el 72,5%, los alimentos energéticos el 56,9%, los alimentos protectores el 70,6% presentaron nivel de conocimiento medio.

Finalmente, se concluyó que los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, Ilo, 2022 presenta un nivel de conocimiento medio en cuanto a la alimentación saludable.

Palabras clave: Conocimiento, Sobrepeso, alimentación saludable

ABSTRACT

In the present research work called Level of knowledge about healthy eating in overweight patients at the Ilomed Polyclinic, Ilo, 2022, the general objective was: To determine the level of knowledge about healthy eating in overweight patients at the Ilomed Polyclinic, Ilo, 2022. The type of research was a non-experimental quantitative approach of the correlational type and a descriptive correlational design. The study population consisted of 275 patients and a sample of 160 patients of both male and female sex; the sampling technique is non-probabilistic and the unit of analysis is overweight patients who are in the Ilomed Polyclinic, Ilo, 2022. The instrument or technique for the collection was the survey and to collect the data was the questionnaire. Likewise, as a result, 83.1% of overweight patients obtained a medium level of knowledge about healthy eating; 9.4% showed high knowledge and 7.5% obtained low knowledge. In training foods 72.5%, energy foods 56.9%, protective foods 70.6% presented a medium level of knowledge.

Finally, it was concluded that overweight patients from the Ilomed Polyclinic, Ilo, 2022 present a medium level of knowledge regarding healthy eating.

Keywords: Knowledge, Overweight, healthy eating

I. INTRODUCCIÓN

La alimentación saludable sigue siendo un problema diario debido a la desinformación; la ingesta de proteínas, grasas de animales, el tabaquismo y el consumo de alcohol excesivamente lleva a una mala alimentación, puesto que no se consideraba saludable. Por ello se llevó a cabo la investigación para identificar a la población si tuvieron conocimiento con respecto a la alimentación saludable.

La alimentación saludable se relaciona con la idea del bienestar y calidad de vida, pues además de aportar energía para mantener todos los sistemas de nuestro cuerpo para realizar las diferentes actividades diarias, la correcta absorción de los alimentos también tiene beneficios que repercuten en la salud física, mental y en la prevención de enfermedades, mejorando el sistema inmunológico y el desarrollo físico de la persona que los adquiere.
(1)

La alimentación saludable según la OMS es la condición para lograr el bienestar físico, mental y social. Se tendrá una charla sobre la alimentación saludable, añadiendo la nutrición y actividad física. Hoy en día el aumento de los adultos con presencia de sobrepeso corresponde a 1.900 millones y el aumento de 650 millones de individuos son obesas 2,8 millones de individuos con presencia de defunción cada vez como resultado de la obesidad o el sobrepeso.

De esta manera, la alimentación saludable son acciones que conducen a la buena energía a lo largo de la vida, beneficiando constantemente la salud, quienes la practican y muy probablemente influyan sobre el resto de la comunidad. Teniendo como base vital el conocimiento de la alimentación saludable es un conjunto de tareas diarias que trabajan en conjunto a fin de desarrollar la actividad física, social y mental que adoptamos a lo largo de la vida. (2)

Una alimentación poco saludable conduce a una mala calidad de vida y

adquieren la alimentación poco saludable. Se debe evitar no saltarse comidas durante el día, mejorar el tiempo para realizar todas las actividades diarias que se presentan y asignar un tiempo para los alimentos. Genera la presencia de estrés, agotamiento emocional, físico y mental y necesidades de organización. (3)

Una persona tiene sobrepeso u obesidad debido a una gran cantidad de grasa que tiene su cuerpo. Esta acumulación adicional nos impide realizar tareas normales como correr, saltar o vivir nuestras mejores vidas. Por lo general, ocurre en personas que tienen un alto consumo diario de calorías y un bajo gasto calórico. Esto conduce a más nivel de grasa que la natural de una persona. Hay muchas razones por las que una persona consume muchas más calorías de las que realmente consume, muy poco se sabe en la actualidad. (4)

Considerando que la OMS señala, IMC (Índice de la masa corporal), considera sobrepeso sea de iguales o mayores de 25 kg/m², y cuando sea obesidad según el IMC (índice de la masa corporal) sea a mayores de 30 kg/m²; la acumulación excesiva de grasa se puede afectar la actividad, la flexibilidad y altera forma del cuerpo. (5)

La alimentación saludable apoya el total de los nutrientes necesarios: proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales, las fibras y el agua, que son sustancias útiles para que cada persona conserve un estado de salud saludable con el propósito de prevenir enfermedades causadas por excesos, deficiencias o desequilibrios. Para ser considerada una alimentación saludable, debe tener las siguientes características: ser autosuficiente, proporcionando cantidades óptimas de energía y nutrientes importantes para la vida; ser completos en calidad, es decir, los nutrientes deben seleccionarse de modo que sean armoniosos, los nutrientes deben ser equilibrados y adecuados a las condiciones de la persona. (6)

Es difícil para las personas modificar la alimentación saludable cuando no

existe voluntad propia, por consiguiente, se debe de formar la alimentación saludable desde niños para que los adultos puedan tener una vida más sana y sin dificultad de enfermedades que se presentan con una buena alimentación sana.

La alimentación saludable la cual se ejerce con el fin de idealizar nuestra vida más saludable para mejorar las costumbres de la vida cotidiana, por lo que debemos de tener un entorno laboral saludable asimismo en nuestro hogar para evitar enfermedades.

A través de la investigación que se ha realizado, se tuvo en cuenta disminuir los casos de sobrepeso, por lo que se realizaran programas educativos y sensibilización a la población para poder mejorar la alimentación saludable, por tanto, se tomará medidas, prevención y promoción a la salud para que puedan tener conocimientos de la alimentación saludable como el cuidado, la intervención de la comunidad. De esta manera gran parte de la población no conoce la alimentación saludable, pues debemos de mejorar las medidas de concientización donde la población pueda conocer el mensaje que se está haciendo llegar.

El resultado obtenido con la investigación, dará a conocer que la población, no conoce los cuidados de la alimentación saludable e intervendremos y se ha coordinado con el personal de la salud, tendrá que realizar los programas educativos, prevenciones y orientación en la alimentación saludable. Para que la población tenga conocimientos y mejorar su alimentación saludable.

Se tendrá que realizar las siguientes preguntas: ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, Ilo, 2022? Se inició como objetivo general: Determinar el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, Ilo, 2022. A continuación, se presenta los objetivos específicos: Identificar el nivel de conocimiento sobre los alimentos formadores en los pacientes con sobrepeso del

Policlínico Ilomed, Ilo, 2022. Identificar el nivel de conocimiento sobre los alimentos energéticos en los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, Ilo, 2022. Identificar el nivel de conocimiento sobre los alimentos protectores en los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, Ilo, 2022.

II. MARCO TEÓRICO

Nacionales

Contreras R.; Senmache A. (2021) “Conocimiento y estilos de vida en los adultos con hipertensión arterial del centro de salud la victoria I, 2021”, Pimentel. Se concluyó el nivel de conocimiento acerca de la hipertensión arterial supera un nivel medio interpretado con 44% de los pacientes adultos. Teniendo en cuenta que la práctica de los estilos de vida saludable, poseen buenos hábitos alimentarios con 56% a veces, desarrollan actividad física con 59% a veces, determinan el buen estado emocional con 91% a veces y poseen adherencia al tratamiento el 63% a veces. (7)

Fernandez Yelsin (2021) “Asociación entre nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y hábitos alimentarios en estudiantes de medicina” Trujillo, Concluyendo que los escolares el 84.0% (n=221) obtuvo un nivel medio de conocimientos en cuanto a la alimentación saludable; el 10.3% (n=27) presenta un nivel bajo y el 5.7% (n=15) presenta un nivel alto. Se mostró que el 97.7% (n=257) son hábitos alimenticios adecuados y los hábitos inadecuados de 2.3% (n=6). Los 27 alumnos presentaron un nivel de conocimiento bajo demostraron hábitos alimentarios adecuados; de los 221 escolares presentan un nivel de conocimiento medio, se obtuvo 97,3% hábitos adecuados y solamente el 2,7% hábitos inadecuados; los 15 presentaron un nivel de conocimiento alto exhibieron hábitos alimentarios adecuados ($X^2 = 1.17$, $p=0.5580$; IC:95%). (8)

Mendoza Talía (2021) “Conocimientos sobre alimentación saludable en pacientes diabéticos del Hospital I el buen samaritano Essalud-Bagua Grande, 2021”, Bagua Grande. El nivel de conocimiento es medio 50%, percibiendo asimismo un nivel de conocimiento bajo 50%, formando un obstáculo de la culminación según la sugerencia realizada por el profesional de enfermería encargada de la programación, asimismo colocando los peligros del manejo adecuado de su autocuidado. Además, muestra el nivel de conocimiento del paciente diabético ya que expone de manera relevante

según el sexo ($p=0,015$), edad ($p= 0,024$) y los niveles del estudio ($p= 0,044$). (9)

Vargas Rodolfo (2019) “Relación entre el nivel de conocimiento sobre diabetes mellitus tipo II y los estilos de vida saludable de los pacientes adultos que acuden al consultorio de medicina del centro de salud Juan Pablo II - 2017”, Callao. Cabe resaltar, el nivel de conocimiento es bajo con 91.3% de la población del estudio, con un nivel de conocimiento alto 0% por tanto es preocupante. Dentro de este marco, no tienen un buen estilo de vida ya que presenta un estilo de vida no saludable. Se presenta una correlación importante entre el nivel de conocimiento y los estilos de vida saludable en los pacientes que asisten en el Consultorio de Medicina del Centro de Salud Juan Pablo II 2017. (10)

Leon Jimmy (2019) “Programa educativo sobre el nivel de conocimiento en hábitos alimentarios en pacientes con enfermedad renal crónica terminal. Clínica Santa Lucia Trujillo, 2019”, Trujillo. Consiguientemente se precisó un nivel bajo en conocimiento obtuvieron 7% (2/30), el nivel regular es 37% (11/30) y un buen nivel de conocimientos 56% (17/30). Con respecto a la diferencia en el rendimiento del nivel de conocimiento acerca de los hábitos alimentarios (11.7 puntos) a través del pre test y (15.66) de pos test, por medio del estudio estadístico de Wilconxon, se dio una desigualdad bastante relevante ($p= 0.00$), se proporciona que al finalizar el nivel de conocimientos en hábitos alimentarios en pacientes con ERCt mejoró apropiadamente a una programación de enseñanza alimenticio. (11)

Internacionales

Quezada Kevin (2022) “Situación laboral, Hábitos alimenticios y actividad física asociados con sobrepeso y obesidad en el personal de la clínica Medicopharma S.A Machala”, Ecuador. Se concluyó el 80,77% existe una suma de los encuestados de la clínica Medicopharma S. A. Machala y sobrellevan entre obesidad o sobrepeso en el cual las variables de grande

consecuencia la obesidad y sobrepeso, son quienes presenta hábitos alimenticios e incluso la actividad física que muestran una fuerte asociación. (12)

Armador Eulalia (2020) “Estilos de vida relacionados con la actividad física y hábitos alimenticios de pacientes con diabetes mellitus y su relación con el nivel de adherencia a tratamiento farmacológico y no farmacológico, atendidos en institución prestadora de servicio de salud del distrito de Barranquilla 2017-2018”, España. Concluyendo el 24% no son adherente, en cuanto al riesgo de no adherencia se presenta 64% y solo son adherentes el 11%; con respecto la adherencia a las sugerencias de los estilos de vida vinculadas con hábitos alimenticios y la actividad física el 84,9% no son adherentes y el 15% son adherentes. (13)

Palacios María de los Ángeles (2019) “Los hábitos de alimentación de pacientes atendidos en un hospital de Salud Mental Provincial”, Argentina. Se concluyó que los resultados adquiridos demuestran el IMC una media de $27,03 \pm 0,40$ EE, el (44,6%) con alta prevalencia de sobrepeso e inactividad física (66,2%). Con respecto al hábito alimentario, obtuvieron bajo consumo de quesos, yogur, huevo, leche, carne, verdura, frutas, agua y alto consumo de panes, cereales, azúcar, fideos, legumbres y papas. (14)

Pinto Liseth (2019) “Hábitos alimentarios y su influencia en la composición corporal en estudiantes universitarios de la carrera de Dietética y Nutrición de la Universidad de Guayaquil”, Ecuador. Por consiguiente, la mayoría de alumnos mencionaron presentar hábitos alimentarios regulares y consumir comida chatarra en oportunidades. Se obtuvo un exceso de peso con 33,2% de acuerdo con el IMC. De los alumnos el 71,1% mostraron incremento del porcentaje de masa muscular en tanto con 24,4% presentó baja masa muscular. De los alumnos se presentaron el 11,1% riesgo cardiovascular y metabólico alto. (15)

Ibarra, J., Ventura, C., Hernández, C. (2019) “Hábitos de vida saludable de

actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos”, España. Se concluye que la muestra de 20,8% presenta un nivel de actividad física alto y el 19,5% bajo, siendo mayor en los hombres ($\chi^2= 109.260$ p-0,000). Los alumnos llevan un promedio de 7 horas/día sentados y solamente admiten a la escuela en bicicleta o caminando el 13.5%. Se confirma que 18,7% fuman y se vincula representativamente en mujeres con nivel de actividad física bajo ($\chi^2 9,343$ p-0,009). El 43.5% duerme menos de 8 horas y el 26.4% consume alcohol. El 41% no desayunan y al estudiar por nivel de actividad física y género, donde se observa desemejanzas relevantes de los hombres ($\chi^2 13,684$ p-0,001), por lo cual el hábito de desayunar y se agrupa entre el mayor nivel de actividad física alto. (16)

A continuación, se presenta la teoría Nola Pender, quien dio a conocer “Modelo de la Promoción de la Salud”, la cual explica la importancia y la comodidad del paciente con el entorno y el comportamiento de la salud, este paradigma explica las funciones notables de una enfermera en apoyar a los pacientes a evitar enfermedades a través del cuidado individual y la determinación inteligente. En el transcurso de su extensa carrera, Nola Pender ayudó y continuó apoyando a varias organizaciones relacionadas a la enfermería, cooperando con su tiempo, servicio y conocimiento... La actuación de la promoción de la salud es él logró pretendido. Las actuaciones facilitaban él logró de mejorar la salud, un aforo de sesión de calidad de vida en cada etapa de progreso. (10)

En el estudio de investigación se definirá la siguiente variable, la cual se define como el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable, como una cantidad donde la información obtenida en diferentes actividades se convierte en experiencia o aprendizaje.

La alimentación saludable es aquella que proporciona todos los nutrientes esenciales y la fuerza que necesita una persona para mantener una buena salud. Obtener la alimentación saludable desde una edad temprana ayuda a prevenir ciertas enfermedades y a disminuir el riesgo de padecer

enfermedades. (17)

La alimentación ayuda a la nutrición de manera específica y cada nutriente tiene una función específica en nuestro organismo. Para estar en buena salud, nuestro cuerpo necesita todo en porciones suficientes. Debido a la creciente popularidad de los alimentos industriales, también conocidos como alimentos procesados. Las nuevas alimentaciones en diferentes hábitos provocaron un aumento del sobrepeso al final de los dos ciclos, existiendo un tema global de las agrupaciones de población y que conduce a enfermedades vinculadas con el sobrepeso, la diabetes, enfermedades del corazón, hipertensión arterial y diferentes tipos de cáncer. (18)

Los nutricionistas sugieren que deberíamos comer 5 veces al día, de esta manera podemos mejorar el metabolismo, la indigestión y aumento de peso. Para que esto suceda, la producción de grasa, azúcares o productos de sodio no deben consumirse, el propósito de las 5 tomas habituales es cada toma es dividir la porción completa de alimentos en trozos más diminutos. Si comemos porciones iguales de gran tamaño que haríamos en 3 comidas como resultado completo será que terminemos por consumir más. (19)

Conceptos básicos

Alimentos Naturales: Se refiere a los alimentos como las plantas o animales, que se encuentran en su estado natural y no sufren cambios o transformaciones significativas hasta su transformación nutricional y consumo. (20)

Alimentos procesados: Alimentos elaborados de manera Natural o industrial y que en su fabricación se ha agregado sal, azúcar u otro elemento utilizado en la cocina con el propósito de conservar y realzar su sabor. (20)

Alimentos ultra procesados: Son modelos producidos o especialmente con elementos extraídos basados en total o principalmente en alimentos (aceite, grasa, azúcar, almidón, proteínas), proveniente de ingredientes

alimentarios (aceites vegetales, almidones modificados) y sintetizados entre los laboratorios (colorantes, aromatizantes, rescatadores de gusto y distintas muestras de aspectos). (20)

Clasificación de alimentación saludable:

Alimentos formadores o constructores: Son ricos en proteínas, ya que favorecen el desarrollo de nuevos tejidos, la regeneración constante de células internas y protegen la piel. Sostiene una nivelación apropiada contra las enfermedades infecciosas. (21)

- Lácteos (leche o queso, yogur): Proporciona especialmente proteínas de alta calidad.
- Huevos: Contienen vitamina B, por el cual ayuda con el desarrollo de nuevas células. Asimismo, normaliza el movimiento del calcio (ca) hacia el hueso.
- Carne (Pollo, pavo, pescado, res, cerdo, etc.): Suministra proteína y es bastante importante en el desarrollo. Dentro de los productos contienen proteínas de alta calidad, debido a que no debería faltar proteína en la dieta.

Alimentos energéticos: Contiene azúcar, almidón y grasas. Proporciona la energía para desarrollar los ejercicios físicos, fuerza laboral; el rendimiento en la educación y la actividad. (21)

- Los cereales (Fideos, arroz, pan, trigo integral, maíz derivado, galletas): Incluyen el almidón, celulosa, lípidos, gluten, y otras proteínas. Está claro que el total de los componentes es el apoyo de una alimentación para el hombre.
- Tubérculos (Papa, camote, yuca, ollucos, oca): Es la porción subterránea de raíz o tallo engrosado.
- Azúcares (Miel, mermelada, gelatina, azúcar moreno): Los individuos deberían disminuir el azúcar reduciendo al 10 % en su integración de las calorías completa.
- Grasa: Reducir la ingesta de las grasas reduciendo el 30 % de las calorías cotidianas, además consigue apoyar en evitar el incremento de peso en los hombres.

Alimentos protectores o reguladores: Es una alimentación que aporta los minerales y vitaminas que el cuerpo requiere, así evitar enfermedades y favorecer a disfrutar distintas alimentaciones. (21)

- Verduras: Son ricos en minerales y fibra. Se recomienda consumir en variación como naranja, rojo y verde oscuro. Ejemplos: espinaca, repollo, tomates, brócoli, calabaza y zanahoria.
- Frutas: Son los que pertenece dentro del conjunto, además logran ser secas o frescas, congeladas en puré y/o enteras. Ejemplos: melón, papaya, sandía, naranjas, piña, etc.
- Agua: Necesario en nuestra existencia. Mantener las condiciones de agua natural es primordial en su abastecimiento de agua. El hombre corresponde de 2.5 litros, da conocer que se considera a 6-8 vasos por día.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación:

Básica tendrá como aspiración lo siguiente, lograr un conocimiento más completo por medio de entendimiento de aspectos fundamentales de la situación problemática que se estudia o de la correlación que se determinan en ellas.(22)

La investigación que se realizó es de tipo fundamental para generar nuevos conocimientos y teorías.

Enfoque Cuantitativo; Este enfoque busca medir varias características del componente estudiado, donde se utilizan cifra numérica y/o estadísticos para responder a las preguntas del estudio y además, se logran los objetivos de la investigación.(23)

Descriptiva. Este tipo de investigación busca expresar o describir de manera específica las propiedades y características de una unidad de análisis con el fin de conocer su medir y recoger información de un determinado estudio.(24)

No-experimental. Este diseño demuestra que el estudio que se realizaban, sin un manejo deliberado de la variable en estudio, en otras palabras, prueba que la variable independiente no ha sido cambiada intencionalmente con el fin de influir en otras variables. Aquí solo se observa variables en su situación normal. (25)

Transversal. Aquí, los datos sobre una variable de investigación se recopilan y analizan de una población o subconjunto predeterminado en momentos específicos y únicos. (26)

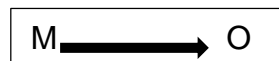
El estudio presentado realizado es diseño no experimental transversal descriptivo correlacional; además, se denomina transversal porque analiza la composición de una muestra o población recolectada a lo largo del tiempo y es descriptivo correlacional porque evalúa las

características de la población, hechos que sucedan y se mide las variables de estudio. Además, tiene un enfoque cuantitativo, ya que es utilizado como métodos estadísticos y mediciones numéricas para recopilar datos del estudio.

Figura 1

Cuadro de diseño de la investigación

Figura 1: Esquema Descriptivo – Simple



Donde:

M= Muestra constituida por pacientes con sobrepeso en el Policlínico Ilomed

O= Observación de la muestra

3.2 Variables y Operacionalización

Variable 1: Nivel de conocimiento sobre la alimentación: Variable dependiente

Definición Conceptual: Nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable, toda información que posee una persona como rendimiento de la experiencia o aprendizaje, fortalecido por hechos instructivo, serán medidos mediante diversos indicadores a través de un cuestionario. (27)

Definición Operacional: Grupo de respuestas que el consumidor con sobrepeso brinda sobre la alimentación saludable. Esta variable se midió aplicando la escala de Likert se dividió en tres dimensiones: Alimentos formadores, Alimentos energéticos y Alimentos protectores o reguladores. (27)

Indicadores:

Para la evaluación, Nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable, donde es otorgado a cada pregunta, bien respondida será: (27)

0 Puntos: Respuesta Incorrecta

1 Puntos: Respuesta Parcialmente correcta

2 Puntos: Respuesta Correcta

Tabla de la variable: Conocimiento

| NIVEL | PUNTUACION |
|-------|------------|
| Bajo | 0-10 |
| Medio | 11-20 |
| Alto | 21-30 |

Tablas de la dimensión: Conocimiento de alimentos Formadores

| NIVEL | PUNTUACION |
|-------|------------|
| Bajo | 0-3 |
| Medio | 4-7 |
| Alto | 8-10 |

Tabla de la dimensión: Conocimiento de alimentos Energéticos

| NIVEL | PUNTUACION |
|-------|------------|
| Bajo | 0-3 |
| Medio | 4-7 |
| Alto | 8-10 |

Tabla de la dimensión: Conocimiento de alimentos Protectores

| NIVEL | PUNTAJE |
|-------|---------|
| Bajo | 0-3 |
| Medio | 4-7 |
| Alto | 8-10 |

Ordinal: Nivel de Medición

3.3 Población, muestra y muestreo

3.3.1 La población: Averiguación que ha estado integrado por 275 pacientes con sobrepeso que se encuentran en el Policlínico Ilomed. (28)

3.3.2 La muestra: Es la selección de la cantidad de personas ingresadas a la muestra que se forman por grupos determinados. (29)

3.3.3 Muestra y muestreo: Estaba integrada la población con 160 pacientes en el Policlínico Ilomed. El muestreo es no probabilístico debido a que el investigador elige a criterio personal por conveniencia la población que se está estudiando para formar parte de una muestra y realizado con la fórmula para la selección de la muestra.(30)

$$n = \frac{Z^2 pqN}{e^2 (N - 1) + Z^2 pq}$$

Donde:

n: Muestra poblacional = ¿?

N: Tamaño de la Población en estudio= (275)

p: Proporción positiva (5%) = 0,5

q: Proporción negativa (1-p) = 0,5

Z: Nivel de confianza (1,96) = 95%

e: Margen de error del (5%) = 0,05

Sustituyendo:

$$n = \frac{(1,96)^2 (0,5) (0,5) (275)}{0,05^2 (275-1) + (1,96)^2 (0,5) (0,5)}$$

n= 160 pacientes

Criterios de Inclusión:

- Pacientes con sobrepeso en ambos sexos
- Pacientes con sobrepeso que acepten voluntariamente en el estudio
- Pacientes con sobrepeso que terminaron su encuesta

Criterios de Exclusión:

- Pacientes con sobrepeso que no deseen ser partícipes en el estudio
- Pacientes con sobrepeso que no completaron su encuesta
- Pacientes con IMC mayor de 30

3.4 Técnicas e instrumento de la recolección de datos**Técnica – Encuesta**

Consiste, conseguir información directamente con la población en estudio. (31) Se usó el cuestionario que mide la variable nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en los pacientes con sobrepeso.

Instrumento – Cuestionario

Para la de la información de los individuos es utilizado según la investigación.

El cuestionario conformado por 15 ítems basado en escala de Likert para medir el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en los pacientes con sobrepeso fue elaborado por Sánchez Castillo, Luisa Elena (2021). (27)

Validez

Los ítems o preguntas miden lo que realmente se quiere medir. (32) Para la validez del instrumento “Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los pacientes con sobrepeso” se aplicó la prueba, se determinó mediante el juicio de expertos, están conformados por 3 miembros de investigación acreditados, cuyo resultado presentado en la siguiente tabla (Tabla 1) . (27)

Confiabilidad

Es la consistencia de los resultados.(33) La aplicación del instrumento para la confiabilidad, se utilizará el Coeficiente de Alfa de Cronbach,

recibieron una valoración que corresponde a 0,77 % aceptable para la aplicación del instrumento. (Tabla 2 y Tabla 3). (27)

3.5 Procedimientos

Deben describirse los procedimientos utilizados.(34) Se realizó la solicitud al jefe del Policlínico Ilomed con el fin de realizar una encuesta sobre Nivel de Conocimiento sobre la alimentación saludable en los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, Ilo, 2022.

Se procedía en la aplicación de los instrumentos a cada participante los 15 ítems de forma anónima a través de la encuesta presencial que serán marcadas de manera personal y directa con una duración de 25 minutos. Una vez terminado las encuestas se hizo la revisión de encuestas.

3.6 Método de análisis de datos

Es el proceso entre dato recogido según estadística. (34) El dato obtenido de esta investigación, mediante las fichas de recolección del dato, se ordenará y será procesado en el paquete SPSS v 25 para el diseño de tablas y gráficas para finalmente transportarlo a Word. Se estudiarán las variables obtenidas en la consolidación y se procesarán estadísticamente, según los objetivos se usarán técnicas descriptivas de frecuencias y porcentajes predominantes de evaluación.

3.7 Aspectos éticos

Autonomía: Respetar a la humanidad como seres libres y se les permita tomar sus propias decisiones. Se brindará protección a las personas que no puedan tomar sus propias decisiones. (35)

Beneficencia: En términos de ética significa no hacer daño, (no maleficencia), hacer el bien, prevenir, evitar el daño minimizando y maximizar el beneficio. (35)

Justicia: Brindar la disponibilidad y uso de los recursos físicos y biológicos; también se encuentra incluido la satisfacción de las

necesidades básicas de las personas en su orden biológicos, espirituales, afectivos, sociales y psicológico que se aplica en un trato humano. (35)

Veracidad: Para mantener la confianza de las personas es primordial no mentir o engañar en la atención de la salud. (35)

Consentimiento informado: Es un documento escrito donde permita al paciente comprender la información y estar informado en el momento de aceptar o rechazar los cuidados y tratamientos que se le está proponiendo deberá estar consciente para su consentimiento, ya que es un documento que protege y respeta a la persona. (35)

IV. RESULTADOS

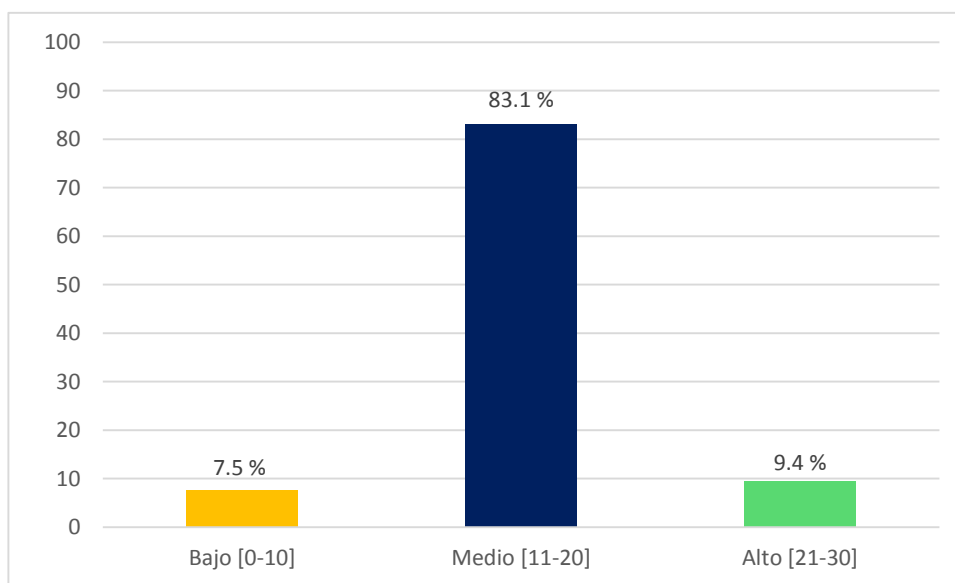
Tabla 01.

| Nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en los pacientes con sobrepeso | | | | | |
|--|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
| Válido | Bajo [0-10] | 12 | 7,5 | 7,5 | 7,5 |
| | Medio [11-20] | 133 | 83,1 | 83,1 | 90,6 |
| | Alto [21-30] | 15 | 9,4 | 9,4 | 100,0 |
| | Total | 160 | 100,0 | 100,0 | |

Fuente: Instrumento Aplicado

Figura 01.

Nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en los pacientes con sobrepeso



Fuente: Elaboración propia

La tabla y figura 01, se observa que el 83,1 % de los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, obtuvo un nivel de conocimiento medio sobre la alimentación saludable. Por otra parte, el 9,4 % de los pacientes con sobrepeso mostró un nivel de conocimiento alto y por último el 7,5 % de los pacientes con sobrepeso obtuvo un nivel de conocimiento bajo.

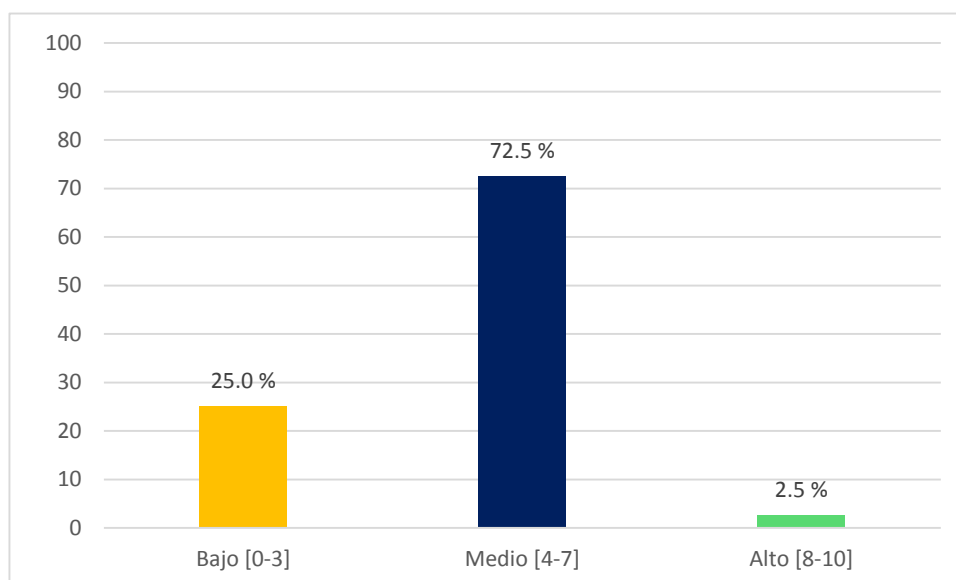
Tabla 02.

| Nivel de conocimiento sobre los alimentos formadores en los pacientes con sobrepeso | | | | |
|---|-------------|------------|------------|----------------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje acumulado |
| Válido | Bajo [0-3] | 40 | 25,0 | 25,0 |
| | Medio [4-7] | 116 | 72,5 | 97,5 |
| | Alto [8-10] | 4 | 2,5 | 100,0 |
| | Total | 160 | 100,0 | 100,0 |

Fuente: Instrumento Aplicado

Figura 02.

Nivel de conocimiento sobre los alimentos formadores en los pacientes con sobrepeso



Fuente: Elaboración propia

La tabla y figura 02, se observa que el 72,5 % de los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, obtuvo un nivel de conocimiento medio sobre los alimentos formadores. Por otro lado, el 25,0 % de los pacientes con sobrepeso expresó un nivel de conocimiento bajo; y por último el 2,5 % de los pacientes con sobrepeso obtuvo un nivel de conocimiento alto.

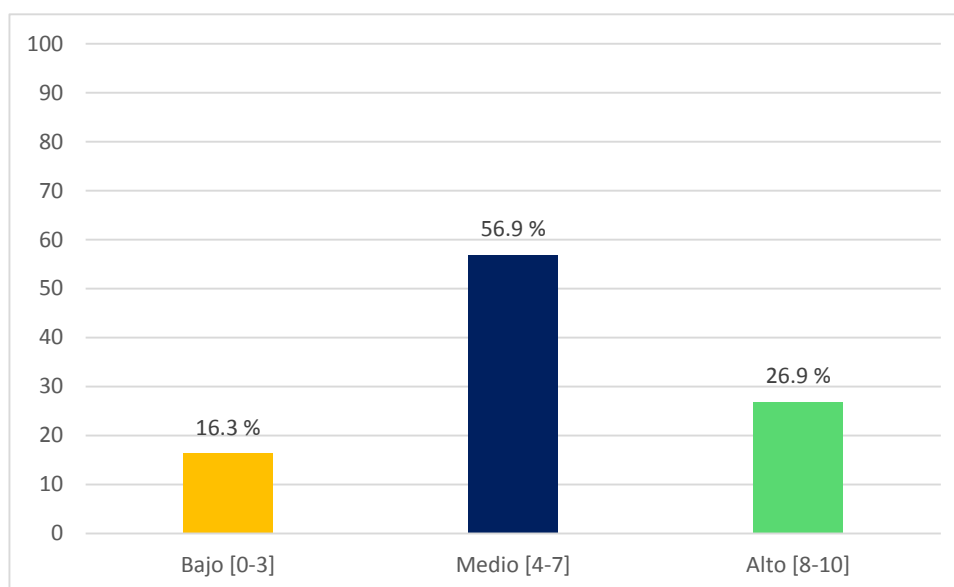
Tabla 03.

| Nivel de conocimiento sobre los alimentos energéticos en los pacientes con sobrepeso | | | | | |
|--|-------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
| Válido | Bajo [0-3] | 26 | 16,3 | 16,3 | 16,3 |
| | Medio [4-7] | 91 | 56,9 | 56,9 | 73,1 |
| | Alto [8-10] | 43 | 26,9 | 26,9 | 100,0 |
| | Total | 160 | 100,0 | 100,0 | |

Fuente: Instrumento Aplicado

Figura 03.

Nivel de conocimiento sobre los alimentos energéticos en los pacientes con sobrepeso



Fuente: Elaboración propia

La tabla y figura 03, se observa que el 56,9 % de los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, obtuvo un nivel de conocimiento medio sobre los alimentos energéticos. Por otro lado, el 26,9 % de los pacientes con sobrepeso expresó un nivel de conocimiento alto; y por último el 16,3 % de los pacientes con sobrepeso obtuvo un nivel de conocimiento bajo.

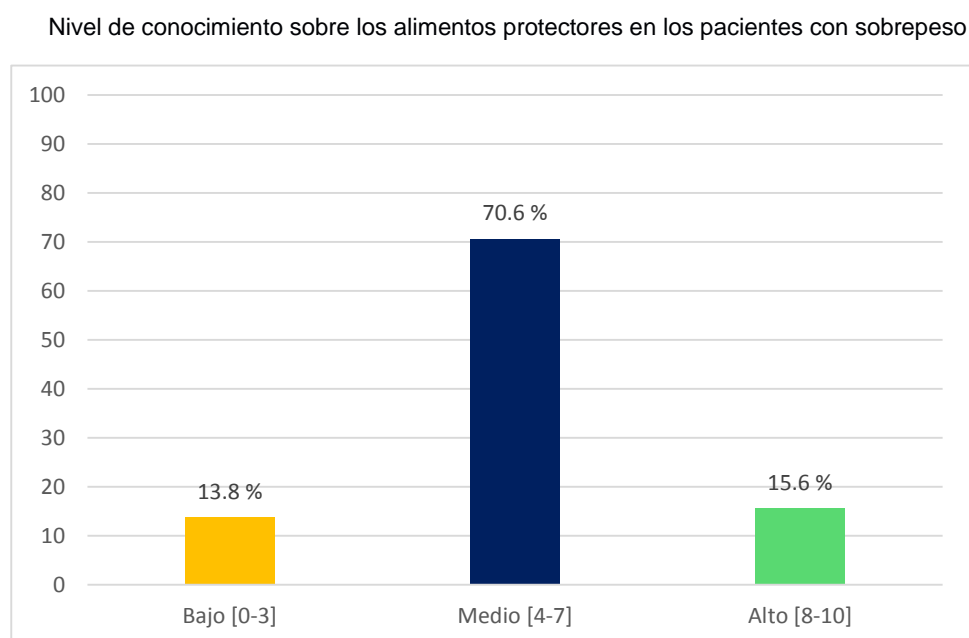
Tabla 04.

Nivel de conocimiento sobre los alimentos protectores en los pacientes con sobrepeso

| | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|-------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | | | | |
| Bajo [0-3] | 22 | 13,8 | 13,8 | 13,8 |
| Medio [4-7] | 113 | 70,6 | 70,6 | 84,4 |
| Alto [8-10] | 25 | 15,6 | 15,6 | 100,0 |
| Total | 160 | 100,0 | 100,0 | |

Fuente: Instrumento Aplicado

Figura 04.



Fuente: Elaboración propia

La tabla y figura 04, se observa que el 70.6 % de los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, obtuvo un nivel de conocimiento medio sobre los alimentos protectores. Por otro lado, el 15,6 % de los pacientes con sobrepeso expresó un nivel de conocimiento alto; y por último el 13,8 % de los pacientes con sobrepeso obtuvo un nivel de conocimiento bajo.

V. DISCUSIÓN

A partir de los descubrimientos encontrados en el estudio realizado tenemos que el 83,1 % de los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, obtuvo un nivel de conocimiento medio sobre la alimentación saludable. Por otra parte, el 9,4 % de los pacientes con sobrepeso mostró un nivel de conocimiento alto y por último el 7,5 % de los pacientes con sobrepeso obtuvo un nivel de conocimiento bajo. Los resultados presentados se acercan a los resultados obtenidos por Fernandez Yelsin que concluyó el 84.0 % de los estudiantes obtuvo un nivel medio de conocimientos con respecto a la alimentación saludable; el 10.3 % presenta un nivel bajo y el 5.7 % presenta un nivel alto. (8)

La alimentación saludable se presenta mediante los alimentos macronutrientes (proteínas, carbohidratos y las grasas) y micronutrientes (minerales y las vitaminas) se pueden describir como sustancias útiles con la finalidad que cada persona conserve un estado saludable con el propósito de prevenir enfermedades causadas por exceso, deficiencia o desequilibrios. (6) Una persona tiene sobrepeso u obesidad debido a una gran cantidad de grasa que tiene su cuerpo. Esta acumulación adicional nos impide realizar tareas normales como correr, saltar o vivir nuestras mejores vidas. Por lo general, ocurre en personas que tienen un alto consumo diario de calorías y un bajo gasto calórico. (4)

El primer objetivo específico fue Identificar el nivel de conocimiento sobre los alimentos formadores en los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, Ilo, 2022, obteniendo como resultado que el 72,5 % obtuvo un conocimiento medio; el 25,0 % de los pacientes con sobrepeso expuso un nivel de conocimiento bajo; y por último el 2,5 % de los pacientes con sobrepeso obtuvo un nivel de conocimiento alto, estos resultados son similares al anterior autor según Mendoza Talía el nivel de conocimiento es medio 50 %, percibiendo asimismo un nivel de conocimiento bajo 50 %, formando un obstáculo de la culminación según la sugerencia realizada por el profesional de enfermería encargada de la programación. (9)

Tomando como referencia al segundo objetivo específico Identificar el nivel de conocimiento sobre los alimentos energéticos en los pacientes con

sobrepeso del Policlínico Ilomed, Ilo, 2022. Se obtuvo como resultado que los pacientes con sobrepeso presentan que el 56.9 % obtuvieron un conocimiento medio, el 26,9 % de los pacientes con sobrepeso expresó un nivel de conocimiento alto; y por último el 16,3 % de los pacientes con sobrepeso obtuvo un nivel de conocimiento bajo, estos resultados son diferentes a los presentados por Vargas Rodolfo quien en su estudio obtuvo, el nivel de conocimiento es bajo con 91.3 % de la población en estudio, con un nivel de conocimiento alto 0 %, por tanto, es preocupante. Dentro de este marco, no tienen un buen estilo de vida, ya que muestra los estilos de vida no saludable. (10)

Sobre una parte del tercer objetivo específico Identificar el nivel de conocimiento sobre los alimentos protectores en los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, Ilo, 2022, se obtuvo que los pacientes con sobrepeso presentan que el 70.6 % obtuvieron un conocimiento medio; el 15,6 % de los pacientes con sobrepeso expresó un nivel de conocimiento alto; y por último el 13,8 % de los pacientes con sobrepeso obtuvo un nivel de conocimiento bajo. A comparación Pinto Liseth refiere, la mayoría de los alumnos mencionaron presentar hábitos alimentarios regulares y consumir comida chatarra en oportunidades. (15)

Según Álvaro Vargas refiere de los cinco alimentos del día: durante los desayunos, a media mañana, el almuerzo, las meriendas y la cena. Lo apropiado sería llevar a cabo las cinco comidas frecuentemente y no omitir ninguna porque todas tienen su valor; sin embargo, no es una obligación. Si almorzamos tres veces al día de la misma manera estaremos totalmente saludables si nuestra alimentación es la adecuada. Uno de los principales para una buena alimentación es preparar en nuestro hogar, analizando los ingredientes por cada uno y las preparaciones que después comemos. (36) Según el autor, Uranda refiere asimismo que el plato saludable nos permite organizarnos un menú semanal que resultará equilibrado mientras continuemos la proporción que indica. En el caso del plato saludable de Harvard la base es dividir el plato en cuartos, de modo dos cuartos (una mitad) estén las verduras, hortalizas y fruta fresca, un cuarto se consigne a

cereales preferiblemente integrales (incluido pan) o patatas y tubérculos, y el último tercio para proteínas de origen animal o vegetal. Al aplicar el plato saludable Harvard lo importante son las proporciones. Por tanto, si tomamos dos platos uno, el entrante correspondería a las verduras, y hortalizas, mientras que el otro es el que debe partirse en dos para incluir los cereales y tubérculos más las proteínas. (37)

Según Laura Pérez Llorca refiere los alimentos saludables hace demasiado por la salud de nosotros. Los nutrientes de estos alimentos nos proporcionan energías que reparan células y tejidos, además hacen los posibles procesos importantes en el cuerpo de nosotros. Consumir sano es una fuerte defensa frente a diferentes enfermedades como la enfermedad cardiovascular, sobrepeso, obesidad, y diabetes. Carlos Ríos presenta cómo crear un plato sano sin gastar energía: “Fusiona la comida real y cocínala de forma saludable (horno, plancha, vapor...). Y al menos que la división de tus comidas sea de origen vegetal: frutos secos, frutas, verduras, legumbres ... Lo demás lo ponemos en alimentos no procesados de origen animal: carne, huevos, lácteos, pescado o como los alimentos ricos en carbohidratos como los tubérculos y los cereales integrales. Es sencillo mantener una alimentación saludable y distintos”.(38)

Agencia de Salud Pública de Cataluña refiere la alimentación saludable se explica como “equilibrada, satisfactoria, segura, suficiente, completa, adaptada al entorno y al comensal, asequible y sostenible”. Debido a que hay numerosas ideas beneficiosas, uno de los más famosos es en nuestro ambiente como la dieta mediterránea, por lo cual se basa en consumir la totalidad de las frutas y verduras sean frescas según la temporada, los cereales integrales (panes, fideos, arroz, entre otros.), las menestras, el fruto seco, y los tubérculos (las patatas), el aceite de oliva virgen extra, la frecuencia de lácteos, pescados y huevos, seguidos de carnes (blancas y magras). (39)

Julio Cesar Silva define a los alimentos como productos o sustancias de diferentes tipos ya que, por sus componentes, características, aplicación, estado de almacenamiento y preparación, es apto para un uso frecuente y además adecuado para ser utilizado en una alimentación normal, están las

frutas o los productos dietéticos en incidentes especiales de los alimentos.
(40)

El papel de los alimentos no se reduce a un simple vector de nutrientes. En los humanos la consumición de los alimentos suele ir agregando a una sensación de gusto y/o disfrute. Las características completas de aroma, color, textura o sabor son esenciales para que la alimentación esté apta de ser adquirido. Es necesario conocer la composición que establecen estas características sobre todos los diferentes procesos tecnológicos pueden afectarlos para poder establecer la calidad sensorial u puede ser percibido por los órganos de nuestros sentidos de los alimentos y, en definitiva, su mayor o menor capacidad para establecer una dieta. (40)

VI. CONCLUSIONES

- 6.1** Se determinó que el 83,1 % de los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, obtuvo un nivel de conocimiento medio sobre la alimentación saludable. Por otra parte, el 9,4 % de los pacientes con sobrepeso mostró un nivel de conocimiento alto y por último el 7,5 % en los pacientes con sobrepeso obtuvo un nivel de conocimiento bajo.
- 6.2** Se demostró que el 72,5 % de los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, obtuvo un nivel de conocimiento medio sobre los alimentos formadores. Por otro lado, el 25,0 % de los pacientes con sobrepeso expresó un nivel de conocimiento bajo; y por último el 2,5 % de los pacientes con sobrepeso obtuvo un nivel de conocimiento alto.
- 6.3** Se demostró que el 56,9 % de los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, obtuvo un nivel de conocimiento medio sobre los alimentos energéticos. Por otro lado, el 26,9 % de los pacientes con sobrepeso expresó un nivel de conocimiento alto; y por último el 16,3 % de los pacientes con sobrepeso obtuvo un nivel de conocimiento bajo.
- 6.4** Se demostró que el 70,6 % de los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, obtuvo un nivel de conocimiento medio sobre los alimentos protectores. Por otro lado, el 15,6 % de los pacientes con sobrepeso expresó un nivel de conocimiento alto; y por último el 13,8 % de los pacientes con sobrepeso obtuvo un nivel de conocimiento bajo.

VII. RECOMENDACIONES

- 7.1** Plantear estrategias de alimentación saludable a la población. Quienes los consuman deben tener conocimientos alimentarios.
- 7.2** Se recomienda sensibilizar a los pacientes, sobre la información que deben recopilar para aumentar sus conocimientos de la alimentación saludable.
- 7.3** Los profesionales de la salud informarán a los pacientes sobre la alimentación saludable a través de boletines en el establecimiento de salud.
- 7.4** Realizar capacitaciones a los pacientes y difundir las clasificaciones de la alimentación saludable.
- 7.5** Realizar campañas e involucrar a los pacientes con sobrepeso, sobre la alimentación saludable.
- 7.6** Realizar programas de educación, prevención y orientación, sobre la alimentación saludable.
- 7.7** Se recomienda a los futuros investigadores realizar estudios, sobre conocimiento, nutrición, prácticas y actitudes de la alimentación saludable a la población.

REFERENCIAS

1. Importancia.org. Buena Alimentación [Internet]. Importancia.org. 2022. Available from: <https://www.importancia.org/buena-alimentacion.php>
2. Castillo .L, Lopez .C. Conocimientos y Practicas de hábitos saludables en prevención de Enfermedades No Transmisibles en el Personal del Centro Salud Hualmay, 2020. [Internet]. Universidad Cesar Vallejo; 2020. Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/64232>
3. Callisaya L. Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la carrera ciencias de la Educación en la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de La Paz [Internet]. Universidad Mayor de San Andrés; 2016. Available from: <https://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/11157>
4. Buenanueva E, Heredia S, Torre N. Sobrepeso En El Personal De Enfermería Del Hospital Alfredo Italo Perrupato [Internet]. Universidad Nacional De Cuyo; 2011. Available from: <https://bdigital.uncu.edu.ar/fichas.php?idobjeto=6150>
5. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. Organización Mundial de la Salud.
6. Nuñez L. Conocimientos Y Actitudes Sobre La Alimentación Saludable Del Adulto Mayor, Reque 2018 [Internet]. Universidad Católica Santo Toribio De Mogrovejo; 2019. Available from: <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/2113>
7. Contreras R, Senmache A. CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL DEL CENTRO DE. Universidad señor de sipán; 2021.
8. Fernandez Y, Garcia F. Asociación entre nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y hábitos alimentarios en estudiantes de medicina [Internet]. Universidad Nacional de Trujillo; 2021. Available from: <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/18372>

9. Mendoza T. Conocimientos sobre alimentación saludable en pacientes diabeticos del Hospital I el buen samaritano Essalud-Bagua Grande,2021 [Internet]. Universidad Politécnica Amazónica; 2021. Available from: <https://repositorio.upa.edu.pe/handle/20.500.12897/74>
10. Vargas R. Relación entre el nivel de conocimiento sobre diabetes mellitus tipo II y los estilos de vida saludable de los pacientes adultos que acuden al consultorio de medicina del centro de Salud Juan Pablo II - 2017. Universidad del callao; 2019.
11. León J. Programa educativo sobre el nivel de conocimiento en hábitos alimentarios en pacientes con enfermedad renal crónica terminal. Clínica Santa Lucia Trujillo, 2019 [Internet]. Universidad Cesar Vallejo; 2019. Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/36194>
12. Quezada K. Situación laboral, Habitos alimenticios y actividad fisica asociados con sobrepeso y obesidad en el personal de la clínica medicopharma S.A. Machala [Internet]. Universidad Catolica de Santiago de Guayaquil; 2022. Available from: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/17740>
13. Amador E. Estilos de vida relacionados con la actividad física y hábitos alimenticios de pacientes con diabetes mellitus y su relación con el nivel de adherencia a tratamiento farmacológico y no farmacológico, atendidos en institución prestadora de servicio de salu [Internet]. Universitat Autònoma de Barcelona; 2020. Available from: <https://www.tdx.cat/handle/10803/671032 - page=1>
14. Palacios M. Los hábitos de alimentación de pacientes atendidos en un hospital de Salud Mental Provincial [Internet]. Universidad Nacional de Córdoba; 2019. Available from: <https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/15008>
15. Pinto L. Hábitos alimentarios y su influencia en la composicion corporal en estudiantes universitarios de la carrera de dietética y nutricion de la universidad de Guayaquil [Internet]. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo; 2019. Available from: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/10817>

16. Ibarra J, Ventura C, Hernandez C. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. Sport Rev Técnico-Científica Deport Esc Educ Física y Psicomot [Internet]. 2019;05, N°01:70–84. Available from: <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/23211>
17. Josean. Alimentación saludable. Una guía que cambiará por completo tu vida [Internet]. Experiencia Joven. 2020. Available from: <https://experienciajoven.com/alimentacion-saludable/>
18. Guía de Alimentación Saludable para Atención Primaria y colectivos ciudadanos [Internet]. SENC. 2018. Available from: <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guia-alimentacion-saludable-ap>
19. Welthy. Cuántas veces debo como al día [Internet]. Welthy. 2022. Available from: https://welthy.es/magazine/cuantas-veces-debo-comer-al-dia/?fbclid=IwAR0Rb-xejoi5Im-u0fl8h5_qVURR1Ov2K7nmYee_pNKftq96h2FnmXC9xjQ
20. Lazaro M, Dominguez C. Guías Alimentarias para la Población Peruana [Internet]. Instituto Nacional de Salud. 2019. Available from: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/guias-alimentarias>
21. Carrillo E, Espinoza N. Conocimientos y actitudes del adulto mayor sobre la alimentación saludable del centro poblado Virgen de las Mercedes, Supe - 2022 [Internet]. Universidad Nacional de Barranca; 2022. Available from: <https://repositorio.unab.edu.pe/handle/20.500.12935/138>
22. El Peruano. El Peruano [Internet]. El Peruano. 2021. Available from: <https://busquedas.elperuano.pe/download/url/ley-del-sistema-nacional-de-ciencia-tecnologia-e-innovacion-ley-n-31250-1968664-1>
23. Lifeder. Enfoque de la investigación: tipos y características [Internet]. Equipo editorial. 2020. Available from: <https://www.lifeder.com/enfoque-investigacion/>

24. Rodriguez Y. Metodología de la investigación [Internet]. Libros. 2020. Available from: <https://books.google.com.pe/books?id=x9s6EAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=metodologia+de+la+investigacion&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjWsrCK0ZD7AhV8GbkGHQK7DEIQ6AF6BAgFEAl#v=onepage&q&f=false>
25. Anavitarte E. El Diseño de Investigación No Experimental [Internet]. AcademiaLab. 2015. Available from: <https://academia-lab.com/2015/01/15/el-diseno-de-investigacion-no-experimental/#article>
26. Rodrigo Ricardo. Estudio transversal: definición, ventajas, desventajas y ejemplo [Internet]. Estudiando. 2020. Available from: <https://estudiando.com/estudio-transversal-definicion-ventajas-desventajas-y-ejemplo/>
27. Sanchez L. Nivel de conocimiento y actitudes sobre alimentación saludable en adultos mayores del Centro de Salud María Jesús, La Victoria-Chiclayo [Internet]. Universidad Cesar Vallejo; 2021. Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/74700>
28. Salusplay. Tema 5. La Muestra y la Población de estudio [Internet]. SalusPlay. 2022. Available from: <https://www.salusplay.com/apuntes/apuntes-metodologia-de-la-investigacion/tema-5-la-muestra-y-la-poblacion-de-estudio/resumen>
29. Díaz M. POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO [Internet]. UAEH. 2017. Available from: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/P_Presentaciones/huejutla/enfermeria/2017/Poblacion_Muestra_Muestreo.pdf
30. Garcia L. Muestreo probabilístico y no probabilístico. Teoría [Internet]. Gestipolis. 2017. Available from: <https://www.gestipolis.com/muestreo-probabilistico-no-probabilistico-teoria/>
31. Roa Y. Concepto de encuesta en metodología de la investigación [Internet].

- Filosofía. 2022. Available from: <https://filosofia.co/ejemplos/concepto-de-encuesta-en-metodologia-dela-investigacion/>
32. Abanto W. Validez y confiabilidad de los instrumentos para trabajos de investigación [Internet]. vdocumento. 2015. Available from: <https://vdocumento.com/validez-y-confiabilidad-validez-y-confiabilidad-de-los-instrumentos-para-trabajos.html?page=1>
 33. Okupo. ¿Cómo calcular el grado de confiabilidad? [Internet]. Okupo. 2022. Available from: <https://okupo.mx/como-calcular-el-grado-de-confiabilidad/>
 34. Hernandez E. Metodología de la investigación [Internet]. Academia. 2006. Available from: https://www.academia.edu/16281108/METODOLOGÍA_DE_LA_INVESTIGACIÓN_Cómo_escribir_una_tesis_Edelsys_Hernández_Meléndrez
 35. Comisión Interinstitucional de Enfermería. Código de ética para las enfermeras y enfermeros en México [Internet]. Salud. 2001. Available from: http://www.cpe.salud.gob.mx/site3/publicaciones/docs/codigo_etica.pdf
 36. Vargas A. A comer se aprende [Internet]. Docer. 2018. Available from: <https://docer.com.ar/doc/nx015v5>
 37. Uranda. ¿Qué es el plato saludable y cómo funciona? [Internet]. zonadealimentacion. 2022. Available from: <https://zonadealimentacion.com/2022/10/03/que-es-el-plato-saludable-y-como-funciona/>
 38. Perez Llorcar L. Alimentación saludable: Las claves para comer sano siempre [Internet]. Clara. 2019. Available from: https://www.clara.es/bienestar/alimentacion/alimentacion-saludable_13937
 39. Agencia de Salud Pública de Cataluña. Pequeños cambios para comer mejor [Internet]. Agencia de Salud Pública de Cataluña. 2019. Available from: https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/La-

guia-peq-cambios-castella.pdf

40. Silva J.C. Composición y propiedades [Internet]. Rakuten kobo. 2022. Available from: <https://www.kobo.com/ww/es/ebook/alimentos-composicion-y-propiedades-1>

ANEXOS


Anexo 1: Matriz de operacionalización de variables


| VARIABLES DE ESTUDIO | DEFINICION CONCEPTUAL | DEFINICION OPERACIONAL | DIMENSION | INDICADORES | ESCALA DE MEDICION |
|---|--|--|------------------------------|---|---|
| <p>Nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable</p> | <p>Nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable, conjunto de información que posee una persona como resultado de la experiencia o aprendizaje, reforzada por acciones educativas serán medidos mediante diversos indicadores a través de un cuestionario.</p> | <p>Conjunto de respuestas que el usuario con sobrepeso brinda sobre la alimentación saludable. Esta variable se midió aplicando la escala de Likert se dividió en tres dimensiones: Alimentos formadores, Alimentos energéticos y Alimentos protectores o reguladores.</p> | <p>Alimentos Formadores</p> | <p>Nivel: Bajo (1-10)</p> | <p style="text-align: center;">Ordinal</p> |
| | | | <p>Alimentos Energéticos</p> | <p>Medio (11-20)</p> | |
| | | | <p>Alimentos Protectores</p> | <p>Alto (21-30)</p> | |

Anexo 2: Matriz de consistencia

| PROBLEMA | OBJETIVOS GENERAL | VARIABLE | DIMENSIONES | METODOLOGIA |
|--|--|---|------------------------------|---|
| <p>¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre la alimentación saludable en los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, 2022?</p> | <p>Determinar el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, 2022.</p> | <p>Conocimiento sobre la alimentación saludable</p> | <p>Alimentos Formadores</p> | <p>El estudio corresponde al enfoque cuantitativo no experimental del tipo correlacional y diseño descriptivo correlacional La población de estudio está integrada por 275 pacientes y una muestra de 160 pacientes de ambos sexos; la técnica de muestreo es no probabilístico y la unidad de análisis son pacientes con sobrepeso que se encuentran en el Policlínico Ilomed. Se utilizará para la recolección de los datos como técnica encuesta y como instrumento cuestionario se hará uso del paquete SPSS-25 para el diseño de tablas y gráficas para finalmente transportarlo a Word.</p> |
| | <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS</p> | | <p>Alimentos Energéticos</p> | |
| | <p>Identificar el nivel de conocimiento sobre los alimentos energéticos en los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, 2022. Identificar el nivel de conocimiento sobre los alimentos constructores en los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, 2022. Identificar el nivel de conocimiento sobre los alimentos protectores en los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, 2022.</p> | | <p>Alimentos Protectores</p> | |

Anexo 3: Carta de presentación para la autorización

 **UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**


Recibido
25 OCT. 2022

Ilo, 25 de octubre del 2022


SOLICITO: Permiso para realizar Trabajo de Investigación

SEÑOR
EDWIN HANCCO PORTILLO

Yo, GERALDINE DHAYANA HUANQUI CACERES, identificado con DNI N° 70301358 con domicilio Alto Ilo Chalaca F-15. Ante Ud. respetuosamente me presento y expongo:

Que habiendo culminado la carrera profesional de ENFERMERIA en la Universidad José Carlos Mariátegui solicito a Ud. Permiso para realizar trabajo de Investigación en el Policlínico Ilomed sobre "Nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, 2022" para optar el título de Enfermera.

POR LO EXPUESTO:
Ruego a usted acceder a mi solicitud.
Ilo, 25 de Octubre del 2022


HUANQUI CACERES GERALDINE DHAYANA
DNI N° 70301358

Anexo 4: Instrumento

CUESTIONARIO NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE

INSTRUCCIONES

Estimado participante el presente cuestionario es identificar el Nivel del conocimiento sobre Alimentación saludable, la información brindada es confidencial y será utilizada para la investigación.

A continuación, se presenta una serie de preguntas donde se debe marcar en el paréntesis con un aspa (x) o una cruz (+) la alternativa que se considere su respuesta, agradeciendo de antemano su colaboración.

DATOS GENERALES

1. Centro Hospitalario:
2. Fecha de aplicación:
3. Edad: años
4. Sexo: Masculino () Femenino ()

1. DIMENSION: CONOCIMIENTO DE ALIMENTOS FORMADORES:

1. Como parte de su alimentación saludable: ¿Consume Lácteos?
a. Si () b. A veces () c. Muy poco () d. Nunca ()
2. El consumo de huevos en su alimentación lo realiza:
a. En el desayuno () b. En el almuerzo () c. En la cena ()
d. En ninguna ()
3. Para mejorar la tensión muscular, en su dieta alimentaria, consume:
a. Carnes sin grasa todos los días de la semana ()
b. Pescado tres veces a la semana ()
c. Carnes y pescado algunos días de la semana ()
d. Clara de huevo sancochado ()
4. Para mejorar la regeneración de sus tejidos, consume tortillas de verduras:
a. Rebosado con huevo () b. Con carne molida ()
c. Con croquetas de atún () d. Con queso rallado ()

5. El consumo de quinua que facilita regenerar sus células y tejidos, lo realiza:
- a. Combinado con avena ()
 - b. Combinado con soya ()
 - c. Combinado con tortilla ()
 - d. Como arroz combinado ()

2. DIMENSION: CONOCIMIENTO DE ALIMENTOS ENERGETICOS:

6. Para renovar energías en sus actividades diarias que realiza, consume harina de calidad:
- a. La quinua, por ser más útil para el cuerpo ()
 - b. El arroz integral con más fibra, que brinda energía por más tiempo ()
 - c. Quinua y queso da más energía, que permite estar más activo ()
 - d. Fideos con queso rallado, que proporciona energía ()
7. Como fuente de energía, consume tubérculos:
- a. Papa cocida con queso ()
 - b. La papa con huevo cocido o pescado enlatado ()
 - c. Camote morado o amarillo por ser saludable ()
 - d. La maca negra por ser más nutritiva ()
8. Los cereales se consumen para controlar la diabetes, comprende:
- a. Arroz con menestra de frejoles ()
 - b. Trigo con menestra de lentejas ()
 - c. Sémola con menestra de pallares ()
 - d. Fideos con menestra de habas ()
9. De las grasas que consume para crear energía beneficiosa para su masa corporal, comprende:
- a. El aceite de olivo en las ensaladas de verduras ()
 - b. La mantequilla para mejorar el sabor de algunos cereales ()
 - c. La palta como crema en ensalada de verduras ()
 - d. La aceituna para combinar con papa y ensaladas ()
10. Las menestras que son fuente de carbohidratos, proteínas, minerales, fibras y vitaminas, se consumen porque:
- a. Las arvejas, frejoles, lentejas y garbanzos, son muy saludables ()
 - b. El alto contenido de fibra ayuda a reducir enfermedades coronarias ()
 - c. El aporte de calcio contribuye a la salud de los huesos ()
 - d. Las menestras reducen el riesgo de fracturas por osteoporosis ()

3. DIMENSION: CONOCIMIENTO EN ALIMENTOS PROTECTORES:

11. El consumo de verduras contribuye al aporte de vitaminas, minerales y fibra, encontrándose en:
- a. Los tomates, zanahorias, pimientos rojos, espinaca lechuga, acelga, rico en vitamina A ()
 - b. Los pimientos rojos, brócoli, repollo, espinaca, ricos en vitamina C ()
 - c. Las verduras con hojas aportan la vitamina B9, o ácido fólico ()
 - d. La lechuga, zanahoria, tomate y coliflor, aportan la vitamina E y K ()
12. En el consumo de frutas con: manzanas, mandarina, naranja, sandia, papaya, piña, prefiere consumirlas:
- a. Solas ()
 - b. En ensaladas ()
 - c. No consume ()
13. El consumo de vísceras, sangrecita de pollo, chanfainita y menestras, que aportan hierro, permite:
- a. El almacenamiento y transporte de oxígeno para el organismo ()
 - b. Contrarrestar la anemia ferropénica que repercute en las capacidades físicas y cognitivas ()
 - c. Mantener las capacidades de trabajo, memoria y concentración ()
 - d. El crecimiento tisular y la síntesis de ADN ()
14. Las cremas de verdura con brócoli, coliflor, rábanos, nabos, fortalecen las defensas humanas y su consumo contribuye:
- a. Gran número de minerales ()
 - b. La hidratación gracias a su contenido en agua ()
 - c. Como antioxidantes, las que ayudan a combatir el envejecimiento celular ()
 - d. A la prevención de enfermedades cardiovasculares y no suben el colesterol ()
15. El consumo de leche de semillas a base de frejol, maní, almendra, ajonjolí, arroz, las prefiere:
- a. Todos los días ()
 - b. Algunas veces ()
 - c. Muy poco ()
 - d. No consume ()

Anexo 5: Consentimiento Informado

Título del Estudio

"Nivel de Conocimiento sobre la alimentación saludable en los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, Ilo, 2022"

Investigadora

Huanqui Cáceres, Geraldine Dhayana, Bachiller de la Escuela de Enfermería de la Universidad César Vallejo.

Propósito

Objetivo: Determinar el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, Ilo, 2022.

Procedimiento

La presente investigación no pondrá en riesgo la salud física o mental y la información que se recoja será confidencial, por lo tanto, se respetara los datos proporcionados en el estudio.

Además, usted no recibirá compensación monetaria o incentivo económico por su participación en el estudio.

La participación del estudio es completamente voluntaria y puedo retirarme en cualquier momento del cuestionario, sin ningún tipo de penalización.

Consentimiento

Yo he leído el consentimiento y acepto voluntariamente participar en el estudio, firmo el presente documento.

Fecha: _____ **DNI:** _____ **Firma:** _____

Anexo 6: Validez y Confiabilidad del Instrumento

Tabla 1. Validación de expertos variable Nivel de Conocimiento sobre la alimentación saludable

| N° | Grado Académico | Experto | Items Aprobados | Índice |
|-----------|------------------------|---------------------------------|------------------------|---------------|
| 1 | Lic. Nutricionista | Gallegos Montalico Ana Ludgarda | 15/15 | 1,0 |
| 2 | Mag. Nutricionista | Gamero Rodriguez Katia Mercedes | 15/15 | 1,0 |
| 3 | Lic. Enfermería | Mostajo Ruiz Juleisy | 15/15 | 1,0 |
| Total | | | | 1,0 |

Tabla 2. Análisis de Coeficiente de Alfa de Cronbach de la Variable Nivel de Conocimiento sobre la alimentación saludable

| Alfa de Cronbach | Experto | Nivel |
|-------------------------|----------------|--------------|
| 0,77 | 15 ítems | Muy bueno |

Anexo 7: Matriz Evaluación por juicio de expertos



CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor (a): GALLEGOS MONTALICO ANA LUDGARDA

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante de la Escuela de Enfermería de la UCV, en la sede lima norte, promoción 2022 II, aula C106, requiero validar el instrumento con el recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi trabajo investigación.

El título de investigación es: Nivel de Conocimiento sobre la alimentación saludable en los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, Ilo, 2022 y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.

Firma

Geraldine Dhayana Huanqui Cáceres
D.N.I: 70301358

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable (1): Nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable

DEFINICION CONCEPTUAL

Nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable, toda información que posee una persona como rendimiento de la experiencia o aprendizaje, fortalecido por hechos instructivo, serán medidos mediante diversos indicadores a través de un cuestionario. (27)

DEFINICION OPERACIONAL

Grupo de respuestas que el consumidor con sobrepeso brinda sobre la alimentación saludable. Esta variable se midió aplicando la escala de Likert se dividió en tres dimensiones: Alimentos formadores, Alimentos energéticos y Alimentos protectores o reguladores. (27)

Dimensiones de las variables:

Dimensión 1: Alimentos Formadores

Son ricos en proteínas, ya que favorecen el desarrollo de nuevos tejidos, la regeneración constante de células internas y protegen la piel. Sostiene una nivelación apropiada contra las enfermedades infecciosas. (21)

Dimensión 2: Alimentos Energéticos

Contiene azúcar, almidón y grasas. Proporciona la energía para desarrollar los ejercicios físicos, fuerza laboral; el rendimiento en la educación y la actividad. (21)

Dimensión 3: Alimentos Protectores

Es una alimentación que aporta los minerales y vitaminas que el cuerpo requiere, así evitar enfermedades y favorecer a disfrutar distintas alimentaciones. (21)

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable: Nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable

| Dimensiones | indicadores | ítems | Niveles o rangos |
|--|--------------------|-------|---|
| DIMENSION 01: Alimentos Formadores | Lácteos | 1 | Nivel: Bajo (1-10) Medio (11-20) Alto (21-30) |
| | Huevos | 1 | |
| | Carnes | 1 | |
| | Revuelto verduras | 1 | |
| | Revuelto de Quinoa | 1 | |
| DIMENSION 02: Alimentos Energéticos | Harinas | 1 | |
| | Tubérculos | 1 | |
| | Cereales | 1 | |
| | Grasas | 1 | |
| | Menestras | 1 | |
| DIMENSION 03: Alimentos Protectores | Verduras | 1 | |
| | Frutas | 1 | |
| | Hierro | 1 | |
| | Crema de verduras | 1 | |
| | Leche de semillas | 1 | |

Fuente: Elaboración propia

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

| Nº | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|----|---|--------------------------|-----------|-------------------------|-----------|-----------------------|-----------|-------------|
| | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| | Alimentos Formadores | | | | | | | |
| 1 | Como parte de su alimentación saludable: ¿Consume Lácteos? | x | | x | | x | | |
| 2 | El consumo de huevos en su alimentación lo realiza: | x | | x | | x | | |
| 3 | Para mejorar la tensión muscular, en su dieta alimentaria, consume: | x | | x | | x | | |
| 4 | Para mejorar la regeneración de sus tejidos, consume tortillas de verduras: | x | | x | | x | | |
| 5 | El consumo de quinua que facilita regenerar sus células y tejidos, lo realiza: | x | | x | | x | | |
| | Alimentos Energéticos | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 6 | Para renovar energías en sus actividades diarias que realiza, consume harina de calidad: | x | | x | | x | | |
| 7 | Como fuente de energía, consume tubérculos: | x | | x | | x | | |
| 8 | Los cereales se consumen para controlar la diabetes, comprende: | x | | x | | x | | |
| 9 | De las grasas que consume para crear energía beneficiosa para su masa corporal, comprende: | x | | x | | x | | |
| 10 | Las menestras que son fuente de carbohidratos, proteínas, minerales, fibras y vitaminas, se consumen porque: | x | | x | | x | | |
| | Alimentos Protectores | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 11 | El consumo de verduras contribuye al aporte de vitaminas, minerales y fibra, encontrándose en: | x | | x | | x | | |
| 12 | En el consumo de frutas con: manzanas, mandarina, naranja, sandía, papaya, piña, prefiere consumirlas: | x | | x | | x | | |
| 13 | El consumo de vísceras, sangrecita de pollo, chanfainita y menestras, que aportan hierro, permite: | x | | x | | x | | |
| 14 | Las cremas de verdura con brócoli, coliflor, rábanos, nabos, fortalecen las defensas humanas y su consumo contribuye: | x | | x | | x | | |
| 15 | El consumo de leche de semillas a base de frejol, maní, almendra, ajonjolí, arroz, las prefiere: | x | | x | | x | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____ Hay suficiencia _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Gallegos Montalico Ana Ludgarda

DNI: 70282473

Especialidad del validador: Nutricionista

Viernes 21 de Octubre del 2022

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión




Ana L. Gallegos Montalico
NUTRICIONISTA
CNP. 6925

Firma del Experto Informante.

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor (a): GAMERO RODRIGUEZ KATIA MERCEDES

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante de la Escuela de Enfermería de la UCV, en la sede lima norte, promoción 2022 II, aula C106, requiero validar el instrumento con el recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi trabajo investigación.

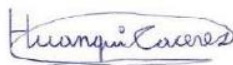
El título de investigación es: Nivel de Conocimiento sobre la alimentación saludable en los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, Ilo, 2022 y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



Firma

Geraldine Dhayana Huanqui Cáceres
D.N.I: 70301358

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

| N° | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|----|---|--------------------------|-----------|-------------------------|-----------|-----------------------|-----------|-------------|
| | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| | Alimentos Formadores | | | | | | | |
| 1 | Como parte de su alimentación saludable: ¿Consume Lácteos? | x | | x | | x | | |
| 2 | El consumo de huevos en su alimentación lo realiza: | x | | x | | x | | |
| 3 | Para mejorar la tensión muscular, en su dieta alimentaria, consume: | x | | x | | x | | |
| 4 | Para mejorar la regeneración de sus tejidos, consume tortillas de verduras: | x | | x | | x | | |
| 5 | El consumo de quinua que facilita regenerar sus células y tejidos, lo realiza: | x | | x | | x | | |
| | Alimentos Energéticos | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 6 | Para renovar energías en sus actividades diarias que realiza, consume harina de calidad: | x | | x | | x | | |
| 7 | Como fuente de energía, consume tubérculos: | x | | x | | x | | |
| 8 | Los cereales se consumen para controlar la diabetes, comprende: | x | | x | | x | | |
| 9 | De las grasas que consume para crear energía beneficiosa para su masa corporal, comprende: | x | | x | | x | | |
| 10 | Las menestras que son fuente de carbohidratos, proteínas, minerales, fibras y vitaminas, se consumen porque: | x | | x | | x | | |
| | Alimentos Protectores | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 11 | El consumo de verduras contribuye al aporte de vitaminas, minerales y fibra, encontrándose en: | x | | x | | x | | |
| 12 | En el consumo de frutas con: manzanas, mandarina, naranja, sandía, papaya, piña, prefiere consumirlas: | x | | x | | x | | |
| 13 | El consumo de vísceras, sangrecita de pollo, chanfainita y menestras, que aportan hierro, permite: | x | | x | | x | | |
| 14 | Las cremas de verdura con brócoli, coliflor, rábanos, nabos, fortalecen las defensas humanas y su consumo contribuye: | x | | x | | x | | |
| 15 | El consumo de leche de semillas a base de frejol, maní, almendra, ajonjolí, arroz, las prefiere: | x | | x | | x | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____ Hay suficiencia _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador: Gamero Rodriguez Katia Mercedes

DNI: 41605582

Especialidad del validador: Inocuidad Alimentaria ISO 22000

Viernes 21 de Octubre del 2022

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.

Licenciada en Nutrición

CNP: 4861

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor (a): MOSTAJO RUIZ JULEISY XIOMI

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante de la Escuela de Enfermería de la UCV, en la sede lima norte, promoción 2022 II, aula C106, requiero validar el instrumento con el recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi trabajo investigación.

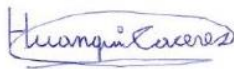
El título de investigación es: Nivel de Conocimiento sobre la alimentación saludable en los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, Ilo, 2022 y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



Firma

Geraldine Dhayana Huanqui Cáceres
D.N.I: 70301358

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

| N° | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|----|---|--------------------------|-----------|-------------------------|-----------|-----------------------|-----------|-------------|
| | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| | Alimentos Formadores | | | | | | | |
| 1 | Como parte de su alimentación saludable: ¿Consume Lácteos? | x | | x | | x | | |
| 2 | El consumo de huevos en su alimentación lo realiza: | x | | x | | x | | |
| 3 | Para mejorar la tensión muscular, en su dieta alimentaria, consume: | x | | x | | x | | |
| 4 | Para mejorar la regeneración de sus tejidos, consume tortillas de verduras: | x | | x | | x | | |
| 5 | El consumo de quinua que facilita regenerar sus células y tejidos, lo realiza: | x | | x | | x | | |
| | Alimentos Energéticos | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 6 | Para renovar energías en sus actividades diarias que realiza, consume harina de calidad: | x | | x | | x | | |
| 7 | Como fuente de energía, consume tubérculos: | x | | x | | x | | |
| 8 | Los cereales se consumen para controlar la diabetes, comprende: | x | | x | | x | | |
| 9 | De las grasas que consume para crear energía beneficiosa para su masa corporal, comprende: | x | | x | | x | | |
| 10 | Las menestras que son fuente de carbohidratos, proteínas, minerales, fibras y vitaminas, se consumen porque: | x | | x | | x | | |
| | Alimentos Protectores | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 11 | El consumo de verduras contribuye al aporte de vitaminas, minerales y fibra, encontrándose en: | x | | x | | x | | |
| 12 | En el consumo de frutas con: manzanas, mandarina, naranja, sandía, papaya, piña, prefiere consumirlas: | x | | x | | x | | |
| 13 | El consumo de vísceras, sangrecita de pollo, chanfainita y menestras, que aportan hierro, permite: | x | | x | | x | | |
| 14 | Las cremas de verdura con brócoli, coliflor, rábanos, nabos, fortalecen las defensas humanas y su consumo contribuye: | x | | x | | x | | |
| 15 | El consumo de leche de semillas a base de frejol, maní, almendra, ajonjolí, arroz, las prefiere: | x | | x | | x | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____ Hay suficiencia _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador: Mostajo Ruiz Juleisy Xiomi

DNI: 71922444

Especialidad del validador: Enfermera

Viernes 21 de Octubre del 2022

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión





Lic. Juleisy X. Mostajo Ruiz
ENFERMERA
CEP. 109658
Firma del Experto Informante.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, CALLE SAMANIEGO INGRID, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Nivel de Conocimiento sobre la alimentación saludable en los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, Ilo, 2022", cuyo autor es HUANQUI CACERES GERALDINE DHAYANA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 21.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

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

LIMA, 05 de Abril del 2023

| Apellidos y Nombres del Asesor: | Firma |
|---|---|
| CALLE SAMANIEGO INGRID DNI: 20100772 ORCID: 0000-0003-3208-7107 | Firmado electrónicamente por: ICALLES el 13-04- 2023 09:57:20 |

Código documento Trilce: TRI - 0540768