



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

**Hábitos alimentarios y condición física del personal policial,
Comisaría Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022.**

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

AUTORAS:

Blanco Chavez, Yaime Elen (orcid.org/0000-0003-4555-7841)
Vela Escalante, Joselyn Edith (orcid.org/0000-0002-6004-0667)

ASESORA:

Dra. Huauya Leuyacc, María Elena (orcid.org/0000-0002-0418-8026)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Promoción de la Salud y Desarrollo Sostenible

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA — PERÚ

2022

Dedicatoria

A Dios por conducir nuestras vidas e iluminar y fortalecernos durante cada día del desarrollo del presente trabajo.

A nuestros padres por el apoyo constante y la motivación brindada durante todo el proceso y desarrollo profesional.

A nuestros hermanos por compartir y guiarnos en nuestro camino.

Agradecimiento:

A la universidad César Vallejo, por darnos la oportunidad de culminar y fortalecer nuestras competencias y lograr un servicio de calidad.

A la Dra. María Elena Huauya Leuyacc, nuestra asesora de investigación por el apoyo y dedicación constante en el presente trabajo.

El Capitán PNP Vicente Lojas Anaya de la comisaría Caja de Agua.

A los tres jueces expertos: Mosquera Zoila, De la Cruz Flor y Sánchez Carlos, que nos apoyaron con la validación de nuestro instrumento

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	6
III. METODOLOGÍA	14
3.1 Tipo y diseño de investigación	14
3.2 Variables y operacionalización	14
3.3 Población, muestra, muestreo, unidad de análisis	15
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	16
3.5 Procedimientos	17
3.6 Método de análisis de datos	18
3.7 Aspectos éticos	18
IV. RESULTADOS	20
V. DISCUSIÓN	26
VI. CONCLUSIONES	29
VII. RECOMENDACIONES	30
REFERENCIAS	31
ANEXOS	

Índice de Tablas

Tabla N°1: Datos generales del personal policial de la comisaría Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022.	23
Tabla N°2: Hábitos alimentarios y sus dimensiones del personal policial, Comisaría Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022.	24
Tabla N°3: Condición física del personal policial, Comisaría Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022 y sus dimensiones.	25
Tabla N°4 Relación entre hábitos alimentarios y condición física del personal policial, Comisaría Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022 y sus dimensiones.	26
Tabla N°5. Relación entre los hábitos alimentarios dimensión disponibilidad y condición física, Comisaría Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022 y sus dimensiones.	27
Tabla N°6 Relación entre los hábitos alimentarios dimensión adquisición y condición física, Comisaría Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022 y sus dimensiones.	28

Resumen

En la actualidad, una de las amenazas mundiales para la salud son los inadecuados hábitos alimentarios, siendo así, uno de cada cinco personas de edad adulta que representa el 22% fallecen a causa de una inadecuada alimentación consecuente por dietas desequilibradas. **Objetivo:** Determinar la relación de los hábitos alimentarios y condición física del personal policial, Comisaria Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022. **Metodología:** De tipo aplicada, enfoque cuantitativo, tipo correlacional, no experimental de corte transversal. **Resultados:** Se ha identificado que el 24,2% de los policías tienen un consumo saludable y el 75,8% no saludable, esto hace mención que de la totalidad de los 95 participantes indica que la mayor parte de los participantes tienen hábitos alimentarios no saludables. **Conclusión:** No existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la condición física del personal policial, Comisaria Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022.

Palabras clave: Hábito alimentario, disponibilidad de alimento, adquisición de alimento, condición física, personal policial.

Abstract

Currently, one of the world's health threats is inadequate eating habits, with one in five adults (22%) dying as a result of inadequate nutrition due to unbalanced diets.

Objective: To determine the relationship between eating habits and physical condition of police personnel, Caja de Agua Police Station, San Juan de Lurigancho, 2022. **Methodology:** Applied, quantitative approach, correlational, non-experimental, cross-sectional, non-experimental. **Results:** It has been identified that 24.2% of the police officers have a healthy consumption and 75.8% unhealthy, this indicates that out of the total of 95 participants, most of them have unhealthy eating habits. **Conclusion:** There is no significant relationship between eating habits and the physical condition of the police personnel, Caja de Agua Police Station, San Juan de Lurigancho, 2022.

Keywords: Eating habits, food availability, food acquisition, physical condition, police personnel.

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, una de las amenazas mundiales para la salud son los inadecuados hábitos alimentarios, siendo así, uno de cada cinco personas de edad adulta que representa el 22% fallecen a causa de una inadecuada alimentación consecuyente por dietas desequilibradas. Así mismo, desde los años 90 hasta lo que fue el año 2017 no se registró en ninguna región el alcance de niveles recomendados a nivel mundial de: verduras, frutas, fibra, dietas altas en carne roja, grasas poliinsaturadas, calcio, granos enteros, Omega 3, entre otros nutrientes es deficiente en la dieta.(1)

En América Latina y el Caribe, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) mencionó la creciente desigualdad en acceder a una buena alimentación que amenaza y pone en vulnerabilidad a la población y se ve el cambio y la modificación de las prácticas y hábitos alimentarios ante la situación como el aumento de alimentos hipercalóricos, alimentos procesados que son nada saludables.(2) Cabe señalar que la nutrición es un factor modificable y que ha logrado pasar a un primer plano, del mismo modo, la atención de los malos hábitos de alimentación es de suma importancia y prioridad para lograr reducir el alto índice de enfermedades no transmisibles.(3)

En El Salvador, se demostró que la policía salvadoreña más del 78 % no tenían ni seguían alguna prescripción dietética, además, el 62,3% ingerir más de una vez comida chatarra a la semana, en comparación con el consumo de frutas que lo realizan ocasionalmente, estos hábitos tienen consecuencias a futuro en la capacidad física y su desenvolvimiento laboral ya que va a generar dificultades en su estado de salud. (4)

En México se detectó que 39,1% de la población policial presentaba sobrepeso y un 36,1% presentaban obesidad, estas afecciones tienden a dificultar el desenvolvimiento en sus actividades laborales, ya que, el cumplir con sus funciones se requiere principalmente la condición física óptima y al tener sobrepeso y obesidad, a ralentizar su accionar y su capacidad de respuesta en situaciones donde requieran su mayor rendimiento.(5) En Argentina el personal de las Fuerzas Policiales y así mismo, de la Seguridad Federales se observó un 42,7% de ellos

presentaban sobrepeso y de obesidad un 38,4% a causa de un estilo de vida poco sano que incluye el tabaquismo, hábitos inadecuados y alimentación no saludable situación que vulnera al cuerpo federal.(6)

En el Perú, un estudio estadístico realizado por la FAO y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) indicó que existe un índice creciente de Obesidad y Sobrepeso en la población, señalando que 58% padece de sobrepeso y 20% son obesos; en su mayoría un 26% de la población son mujeres y 16% varones datos obtenidos por cambios en los patrones alimentarios como un ligero crecimiento económico en las personas y apertura de nuevos mercados.(7) De la misma manera, el Ministerio de Salud (Minsa) demostró que el 53,8% de la población que es mayor a 15 años presentaron un peso excesivo, un 18,3% tenían obesidad a causa de una excesiva dieta rica en grasas saturadas, alimentos ultra procesados, azucarados y excesivo consumo de sal.(8)

En Lima Metropolitana, se desarrolló una encuesta a los habitantes sin distinción socioeconómica del cual un 29% de ellos presentaron sobrepeso y un 18% tenían obesidad, también, indicó que los limeños presentaban hábitos alimentarios inadecuados.(9) Así pues, el Minsa señala que el sobrepeso afecta un 30.7%, puesto que, la obesidad llega a un 9.9% hacia la población de 20-29 años, por ende se obtiene un 40.6% de casos, enfocándose un porcentaje alto en población urbana; puesto que, en Lima metropolitana sobrepasa el 40%.(10)

El Instituto Nacional de Salud (INS) desempeñó una encuesta a 300 mujeres adultas en el distrito ubicado en San Juan de Lurigancho, del cual el 60% de ellas presentaban sobrepeso a causa de inadecuados hábitos alimentarios. (11) Con respecto, El Comercio mencionó que al ser uno de los distritos más poblados llegan a alcanzar un mayor número de casos con obesidad (11,8%). En otra instancia, dio a conocer una incidencia detectada en los policías con cargo de oficiales y suboficiales, dado que, presentan sobrepeso. Así mismo, se obtuvieron datos (18 600) que representan un 15% de la totalidad del personal policial, afectando así en su desenvolvimiento físico que generan dificultades y problemas de salud a lo largo de su tiempo de servicio.(12)

Es por ello que la investigación propuso la participación del personal policial de la comisaría de Caja de Agua ubicado en el distrito de San Juan de Lurigancho, sobre la evaluación de los hábitos alimentarios mejorando y reduciendo la incidencia de prevalecer sobrepeso y obesidad, como también las enfermedades no transmisibles que van a disminuir la morbilidad, mejorando la calidad de vida del personal policial en el desenvolvimiento laboral, para que cumpla y ejerza sus funciones laborales de manera adecuada, así mismo, esta investigación va aportar a la sociedad ya que existe suficiente evidencia científica de que la nutrición influye en la salud a lo largo de la vida.

Por todo lo manifestado se propuso el siguiente problema general: ¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios y la condición física del personal policial, Comisaria Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022?

Y para un mayor alcance se propuso los siguientes problemas específicos:

- ¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios dimensión disponibilidad y la condición física del personal policial, Comisaria Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022?
- ¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios dimensión adquisición de alimento y la condición física del personal policial, Comisaria Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022?.

En relación, a la justificación teórica del presente trabajo de investigación, tiene como fin fomentar una alimentación saludable en personal policial, puesto que llevar una adecuada alimentación va a contribuir en su desempeño laboral y poder prevenir enfermedades no transmisibles, muchos no tienen el conocimiento adecuado de una alimentación saludable o no tienen acceso a alimentos saludables. Asimismo, cabe señalar que no existen trabajos que aborden los hábitos alimentarios y su relación con la condición física.

Con respecto a la justificación metodológica, esta investigación se justifica porque ha contribuido con el conocimiento a nivel nutricional mediante la creación de un instrumento nuevo que permite recolectar los datos a través de un cuestionario, el cual cumplió con todos los estándares que deben cumplir los instrumentos de

investigación, ya que, esto podrá ser utilizado para futuras investigaciones, de modo que se puedan realizar estrategias de intervención que contribuyan a mejorar los hábitos alimentarios y la condición física.

Es importante también para el estudio de esta población considerar la justificación social, dando a la comunidad policial una destacada investigación ya que no han sido evaluados en otras investigaciones relacionadas a las variables descritas. El cual presenta una serie de características de mucho riesgo nutricional por la carga laboral sobretodo física y el no contar con horarios fijos los lleva a tener deficiencias respecto a su alimentación y de lo que encuentren en las comunidades más cercanas, considerando que las dietas insalubres y malos hábitos alimentarios son las causas principales de morbilidad y mortalidad.

En este trabajo se planteó el objetivo general: Determinar la relación de los hábitos alimentarios y condición física del personal policial, Comisaria Caja de Agua, San Juan de Lurigancho.

Así mismo, los objetivos específicos fueron los siguientes:

- Identificar la relación entre los hábitos alimentarios dimensión disponibilidad de alimento y la condición física del personal policial, Comisaria Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022.
- Indicar la relación entre los hábitos alimentarios dimensión adquisición de alimento y la condición física del personal policial, Comisaria Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022.

Posteriormente se planteó la hipótesis general: Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la condición física del personal policial, Comisaria Caja de Agua, San Juan de Lurigancho.

De la misma manera, se planteó las siguientes hipótesis específicas:

- Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios dimensión disponibilidad y condición física del personal policial, Comisaria Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022.

- Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios dimensión adquisición y condición física del personal policial, Comisaria Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022.

II. MARCO TEÓRICO

Paredes y Sánchez. (2017) Ecuador. Determinaron la prevalencia del Síndrome Metabólico en el Personal de la Sub Zona de Policías. Aplicó una metodología de tipo descriptiva, de corte transversal y una muestra de 80 policías. Obteniendo que en hábitos alimenticios el 51,3% ingieren tres comidas durante el día, 48,85% no tienen horarios fijos para la comida y existe una mayor preferencia por carnes, huevos y lácteos; 78,8% de ellos no tienen alguna intolerancia a los alimentos. Como conclusión se obtuvo que existe un alto riesgo de problemas cardiovasculares debido a porcentajes elevados de sobrepeso, triglicéridos y distribución de las grasas. (13)

Chica, Colón, González y Pardo. (2020) Colombia. Caracterizaron los hábitos alimentarios de los auxiliares de seguridad de la Universidad del Sinú seccional Cartagena en el periodo 2020-2. Aplicaron una metodología cuantitativa, diseño descriptivo, observacional y transversal. Se obtuvo como resultados que el 45% no realizaban ninguna actividad física y el 55% si realiza algún tipo de actividad, el modo de preparación de los alimentos es fuera de casa en un 46% y el tiempo de comida es menor a 20 minutos en el 60%. Llegó a la conclusión que entre el 64% y el 78% de los trabajadores de seguridad presentan hábitos alimentarios no saludables que se evidencia en una ingesta baja en frutas y verduras, y además alta en grasas. (14)

Troncoso. (2020) Bolivia. Determinó el estado nutricional, el consumo, los hábitos alimenticios y la actividad física de clases y policías varones del organismo operativo de tránsito en la Ciudad de la Paz. Aplicó una metodología cuantitativa de tipo descriptiva, en una población de 20 policías; aplicó como instrumento un cuestionario estructurado. Obteniendo que el 65% corresponde a sobrepeso, se vio que un 25% presenta obesidad I y un 10% presenta una obesidad II. Llegó a la conclusión que el estado nutricional de los Policías, presentan una frecuencia alta de sobrepeso y obesidad el cual se encuentra relacionado con un elevado de calorías proveniente de ingerir de alimentos altos en grasas, sumado al poco consumo de frutas y verduras.(15)

Agostino, D. (2018) Argentina. En su estudio identificó factores alimenticios, clínicos y de antropometría que intervienen en el desarrollo de síndrome metabólico en el personal de la Policía. Aplicó una metodología observacional, descriptiva, corte transversal, en una muestra de 77 oficiales. Obteniendo que el 50% desarrollaba una mayor ingesta de alimentos calóricos, hiperhidrocarbonada y un exceso de alimentos de origen proteico; el 22% presentaron obesidad grado 1, el 19% sobrepeso I y 18% sobrepeso II. Se llegó a la conclusión que los policías estuvieron expuestos a un factor existente que desencadenó al desarrollo del Síndrome metabólico. (16)

Balanta (2017). Colombia. Identificó el estado nutricional y los hábitos alimentarios en policías del comando de Santander de Quilichao, Cauca. Aplicó una metodología observacional, corte transversal y descriptivo, estuvo conformada por una muestra de 71 oficiales, aplicó como instrumento un cuestionario estructurado. Obteniéndose al categorizar con el índice de masa corporal el estado nutricional, el 13% tuvo riesgo de bajo peso, 36,7% presentó una incidencia a desarrollar sobrepeso y obesidad que atribuye a riesgo de padecer alguna patología cardiovascular. Llegó a la conclusión que los mayores a 30 años ya se identificaron alteraciones en su estado nutricional especialmente por exceso de peso. (17)

Huarilloclla (2020). Perú. En su estudio determinó el estado nutricional y su relación con los hábitos de alimentación y el sedentarismo. Se aplicó la metodología no experimental con un diseño descriptivo, estuvo conformada por una muestra de 85 pacientes; aplicó como instrumento la recolección de datos. Obteniéndose un nivel de exceso de peso con el 55.56% en los pacientes y de obesidad el 22.22% de los hospitalizados. Los hábitos de alimentación se presentaron en un nivel regular con un 80.56%. Llegó como conclusión que existe una relación significativa entre ambas variables de estado nutricional y los hábitos alimentarios de los pacientes. (18)

Vasconsuelo (2020). Perú. En su estudio determinó la relación de la calidad de sueño y la condición física en estudiantes suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú. Aplicó una metodología aplicada, transversal, prospectiva y correlacional, que fue conformada por 92 estudiantes siendo su muestra; aplicó como instrumento un

cuestionario. Obteniendo que la media de la variable dependiente que es condición física se obtuvieron los valores de $6,18 \pm 3,063$, donde el rango fue de 9,1 a 3 obteniendo que los estudiantes presentaran una condición física adecuada y son capaces de lograr el acondicionamiento físico. Obteniendo como conclusión que existe una correlación positiva baja en relación de las variables de calidad de sueño y condición física. (19)

Fernández y Surco (2020). Perú. En su estudio determinó la relación entre los hábitos alimentarios y el consumo de menús en el estado nutricional de los efectivos policiales que pertenecen al complejo policial Santa Rosa de Lima. Se aplicó una metodología descriptiva, corte transversal en tiempo y espacio, con la muestra de 60 efectivos. Obteniendo que los hábitos alimentarios que sí presentan relación positiva con respecto al horario de consumo de alimentos dentro y fuera del hogar, omisión de comidas, diferencia de horarios que hacen actividad física de lo que descansan. Se obtuvo como conclusión la existencia de una relación significativa, siendo esta positiva entre ambas variables planteadas en el presente estudio. (20)

Gantu (2019). Perú. En su investigación determinó la asociación de hábitos alimentarios y el estado nutricional según el IMC en el personal policial de la Comisaría Villa los Reyes. Aplicó una metodología no experimental, de corte transversal y de enfoque cuantitativo, con la muestra de 90 policías; aplicó como instrumento un cuestionario. Obteniendo que el 78,9% presentaran los hábitos alimentarios no saludables, a sí mismo, el 21,1% tenían hábitos alimentarios saludables y para el estado nutricional 38,9% tiene IMC normal, 45,6% con sobrepeso y 15,6 % presentaban obesidad. Llegó a la conclusión que existe relación entre las variables de hábitos alimentarios y el estado nutricional según el índice de masa corporal. (21)

Suazo y Valdivia (2017). Perú. En la investigación analizaron la asociación entre nivel de actividad física, condición física y factores de riesgo cardiometabólicos en adultos jóvenes. Aplicó una metodología de estudio observacional, transversal y analítico, la población es de 149 alumnos. Obteniendo como resultados que el 49% de hombres y 34,9% de femeninas obtuvieron resultados en la evaluación de fuerza abdominal adecuados y muy buenos. El 94,6% y 53,7% obtuvieron resultados

insuficientes sobre las pruebas de fuerza de miembros superiores e inferiores. Se obtuvo como conclusión que nivel de actividad física alto se asocia a resultados óptimos de gran resistencia cardiorrespiratoria y también a la fuerza abdominal.(22)

Los hábitos alimentarios son acciones que se han adquirido a lo largo de la vida tras la repetición de sucesos, al ser influenciado por integrantes de la familia y personas que estén dentro del círculo social que ha consolidado en las enseñanzas y el aprendizaje de costumbres que influyen directamente en el desarrollo de la persona para su etapa adulta, así pues, se define como la suma constituyente de los alimentos adquiridos por un individuo y dicho ello conforma su dieta total.(23)

Los hábitos alimentarios se condicionan ante la necesidad de alimentarse, a base de las experiencias y creencias, la disponibilidad del alimento, los medios económicos y también el conocimiento que tiene la persona del valor nutritivo. También se observa que las experiencias vividas de la persona ya sean agradables o desagradables relacionadas a la alimentación van a traer consigo las modificaciones modificar los hábitos alimentarios. (23) Los hábitos alimentarios son establecidas por el mismo hombre con instinto básico y cerrado que lo constituye las costumbres de su espacio social el espacio cultural que se adopta es naturalmente insertado a través de la familia. (24)

Todos los factores condicionantes que se desarrollan en el grupo familiar van a permitir que el individuo tenga sus facultades con los conocimientos que se han aprendido sobre la alimentación para formar adecuados o inadecuados hábitos alimentarios que va a definir el estado nutricional de la persona.(23) También, determinar el consumo de distintos alimentos diferenciados en la preservación, en la conservación y las formas en las que estas se presentan y esto va a depender de las cualidades nutritivas, físicas y la perspectiva que tiene cada persona respecto a los alimentos que está consumiendo.(24) Por lo cual lo que come y lo que ingiere no sólo va a satisfacer sus requerimiento sino también satisfacer sus propiedades organolépticas.(25)

Los hábitos alimentarios, se caracterizan por tener un origen multifactorial, de esta manera, puede conllevar a generar grandes beneficios o daños hacia la salud a lo largo de la vida, de los cuales, las dimensiones más determinantes de los hábitos

alimentarios son los siguientes: la disponibilidad de alimentos y la adquisición de alimentos. (23)

La disponibilidad de alimento se refiere a las cantidades consumidas y la calidad necesaria, mediante el suministro en la producción del país o de las importaciones. Depende básicamente de dicha producción, en la cual incluye diversos elementos como el lugar, clima, cantidad de agua, entre otros. A la vez está disponibilidad de alimentos se reparte en distintas regiones para luego ser adquiridos por diversos grupos socioeconómicos. (26)

La disponibilidad alimentaria es todo aquello por el cual el ser humano adquiere en todo momento el acceso tanto económico como físico sobre los alimentos nutritivos e inocuos, de modo que, se logre tener un vida sana y activa. (27) Así mismo la disponibilidad de alimentos depende mucho de la reducción de pérdidas inmediatamente después de la cosecha, de las importaciones y exportaciones, así como, de las políticas comerciales y de los precios internacionales de los alimentos. (28)

La adquisición de alimento es el acceso que va directo al consumidor después de haber pasado por diversas cadenas alimentarias, por otro lado, se extrae una cantidad considerable en los ingresos, sobre todo en consumidores de ingresos bajos que integran los grupos vulnerables y a quienes se les debe garantizar los alimentos inocuos.(29)

La condición física es aquel estado fisiológico referente al bienestar que otorga una base fundamental para las actividades diarias, un nivel de protección para las enfermedades crónicas y la base para el desarrollo de actividades deportivas. La condición física es el conjunto de atributos óptimos que la persona tiene para un constante y mejor rendimiento, también llamados Fitness. (30) La condición física es aquella capacidad en el cual se realizan actividades con mucho esfuerzo, ralentizando la manifestación del cansancio, la fatiga y la disminución de lesiones. Así mismo, una condición física óptima va a prevenir la aparición de enfermedades, asegurando disponer una salud adecuada. (31)

Uno de los factores para realizar con éxito la actividad física es maximizar e incrementar la capacidad de resistencia y mejorando con el entrenamiento físico y con un adecuado estado mental que van a preparar al cuerpo y la mente para realizar el deporte. Los componentes que suplen la condición física son la fuerza, velocidad, resistencia y las habilidades motoras específicas. (32)

La condición física son los esfuerzos físicos realizados con mayor intensidad y efectividad, frenando la aparición del cansancio, así como, desarrollar alguna actividad o deporte. Así mismo, una deficiente condición física repercute de manera negativa en la ejecución de las actividades diarias. (33) Se refiere a la competencia y energía que nos permite realizar sin ninguna dificultad nuestras actividades, así mismo, ayuda al desarrollo de la capacidad intelectual, no obstante, algunos de los factores predominantes de la condición física son: edad y sexo, herencia genética, hábitos saludables, experiencia, entrenamiento adecuado, estilo de vida, etc. (34)

La condición física estuvo vinculada a múltiples capacidades que se relacionan con el nivel de capacidades físicas, el cual permitió realizar esfuerzos físicos tales y se dimensionó en: La fuerza, velocidad, elasticidad y resistencia. (30)

La fuerza es la concentración que tienen los músculos tras el esfuerzo mayor durante un movimiento y durante la velocidad especificada. También se puede decir que la fuerza es la expresión de desarrollo de los músculos ante un movimiento dado. (35) La fuerza es aquel movimiento fisiológico en el que el músculo crea tensión y esta acción va a ser generada por factores como el tipo de fibra muscular, la longitud de la fibra y las causas facilitadoras e inhibidores de la contracción muscular. (36)

La fuerza se definió la capacidad que el ser humano tiene para contrarrestar una resistencia por medio de esfuerzos musculares, es decir, es un gesto deportivo en el cual unas secciones de músculos ejercen tensión hacia una carga durante la contracción muscular. (37) Del mismo modo, la fuerza es un elemento determinante del rendimiento humano, así mismo, existen factores tales como: biológicos, funcionales, mecánicos y sexuales. (38)

La velocidad es una magnitud física donde se determina el espacio que se ha recorrido de un objeto. La dirección también está considerada por la velocidad porque por medio de ello es que se produce el desplazamiento de un objeto. (39) La velocidad es toda capacidad física de realizar una actividad motriz empleando una cantidad de tiempo menor. Es la aptitud física que se da como respuesta ante un estímulo durante el menor tiempo logrado. (40) La velocidad es la capacidad de realizar un desplazamiento del cuerpo hacia una parte en el mínimo tiempo posible, el cual, dicha rapidez depende de: la rapidez de la transmisión del impulso nervioso, factores físicos como la estatura y de la celeridad de contracción de aquellos músculos implicados en el desplazamiento. (41)

La elasticidad es la capacidad de estirarse hasta un punto determinado, una cualidad que algunos seres humanos tienen. La capacidad elástica y el de contraerse con facilidad músculos y ligamentos es de suma importancia debido a que debe haber una recuperación para volver a la posición inicial. (42) Hace referencia a todo aquello que sea capaz de deformarse y volver a su posición; así como el músculo, que es capaz de contraer, estirar y volver a su posición inicial, como de recuperarse después de elongaciones. Así pues, al tener una buena elasticidad se puede evitar lesiones y adaptarse al cambio. (43) La elasticidad es cuando el cuerpo tiene la capacidad de retornar a la posición de reposo luego de que se haya dado la deformación. (44)

La elasticidad muscular es una propiedad que hace que los movimientos se puedan realizar de manera más serena, cualquiera que fuese la actividad física, es fundamental tener una movilidad articular y elasticidad muscular positiva. Cuando se tiene un físico poco entrenado pero dotado de una buena elasticidad muscular podrá desenvolverse de la mejor manera. (45)

La resistencia significa sostener un esfuerzo extenso sin fatigarse en exceso, de tal modo, representa aquella capacidad que tienen los músculos de lograr realizar esfuerzos de manera repetitiva y continúa. Es aquello por el cual se logra una determinada actividad de manera eficaz.(46) Así mismo, es la capacidad que un individuo tiene en relación al rendimiento de resistir a esfuerzos prolongados, logrando recuperarse de manera rápida luego de algún esfuerzo.(47) La resistencia

permite ejecutar una actividad física sin necesidad de disminuir la eficacia, sea un ejercicio de baja intensidad y/o larga duración.(48) Es la capacidad de prolongar un esfuerzo, con una intensidad de hasta un 70% del valor máximo, con unas pulsaciones de 150 hasta un 170.(49)

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

Se desarrolló una investigación de tipo aplicada pues se plantearon problemas específicos y que requieran una solución inmediata y específica, así mismo, la investigación aplicada puede aportar ideas nuevas siempre y cuando se mantenga la ilación de las teorías predichas. Este tipo de investigación tiende a proponer soluciones que lleven según su teoría a la solución del problema detectado que mejore y solucione las necesidades que se plantearon. (50)

El enfoque fue cuantitativo, se utilizó la recolección de datos con información numérica que prueba la hipótesis analizada por medio de la utilización de métodos estadísticos, que se caracteriza por tener un orden riguroso en el cual es constituido por tener un tema de delimitación, contener objetivos propuestos y preguntas de investigación(50)

El nivel de investigación fue correlacional, ya que, tuvo como fin demostrar el grado de la relación que existe o asociaciones entre las variables, de tal modo, no se puede lograr observar las causalidades de cada variable ni la influencia que tiene una sobre la otra, solo observa las variaciones de uno u otros factores que es determinado por estadística del coeficiente de correlación. (51)

El diseño del presente estudio fue no experimental de corte transversal y se caracteriza porque no se manipula adrede las variables, se estudió y se observaron las situaciones que ya existen sin generar cambios ni modificaciones de la variable, sino que, se varía intencionalmente la variable independiente para ver la relación o los resultados sobre otras variables para poder llegar a una conclusión predicha. (52)

3.2 Variable y Operacionalización

Las variables que se estudiaron fueron los hábitos alimentarios y la condición física.

Para la variable de hábitos alimentarios se tiene:

Definición conceptual: Los hábitos alimentarios son acciones que se han adquirido al largo de la vida tras la repetición de sucesos al influenciados por integrantes de la familia y personas que estén dentro del círculo social, siendo así,

la consolidación de esta, son la enseñanza y el aprendizaje de costumbres que influyen directamente en la persona.(23)

Definición operacional: La variable se evaluó mediante un cuestionario.

Dimensiones: Las dimensiones de esta variable fueron: disponibilidad de alimento y accesibilidad de alimento. (23)

Escala de medición: La escala de medición fue nominal, dando el valor a la variable de hábitos alimentarios saludables y hábitos alimentarios no saludables.

Para la segunda variable de condición física se tuvo:

Definición conceptual: La condición física es el estado fisiológico de bienestar que otorga una base fundamental para las actividades diarias, un nivel de protección para las enfermedades crónicas y la base para el desarrollo de actividades deportivas. Por ende, la condición física es el conjunto de atributos óptimos que la persona tiene para un constante y mejor rendimiento, también llamados Fitness. (30)

Definición operacional: Esta variable se ha estudiado según las dimensiones obtenidas de la teoría, el cual fue evaluada mediante un test físico.

Indicadores: Las dimensiones de esta variable fueron: Velocidad, fuerza, elasticidad, resistencia. (30)

Escala de medición: La escala de medición fue ordinal, dando el valor a la variable de necesita mejorar, aceptable, destacado.

3.3 Población, muestra, muestreo

3.3.1 Población: Fue constituida por 120 Policías de la comisaría Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022.

- **Criterios de inclusión:**

- Personal policial perteneciente a la comisaría
- Personal policial de ambos sexos

- Personal policial que haya firmado el consentimiento informado
 - Personal policial que se encuentre en actividad
- **Criterios de exclusión:**
 - Personal policial mayor a 40 años
 - Personal policial con enfermedad tiroidea
 - Personal policial que esté gestando

Muestra: La muestra de la investigación fue de 95 miembros del Personal policial de la Comisaría Caja de Agua, San Juan de Lurigancho 2022., lo cual se aplicó una fórmula para poblaciones finitas. (Ver anexo N° 2)

Muestreo: En el estudio de investigación se usó el no probabilístico por conveniencia, ya que, va a posibilitar la recopilación de datos de las personas disponibles a ser evaluados, puesto que, la población a investigar son personales policiales y este conjunto en específico no tienen horarios disponibles fijos, cabe resaltar que, este tipo de muestreo tiene la utilidad de ser rápido y ahorrrativo.⁵⁶

Unidad de análisis: Un personal policial que se encuentra laborando en la Comisaría Caja de Agua.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

Para medir los hábitos alimentarios se aplicó la técnica de la encuesta, ya que se utilizó con el fin de obtener información imprescindible para probar la hipótesis y tiene un formato y estructura específica. (53) y el instrumento que se aplicó fue el cuestionario de hábitos alimentarios (Ver anexo N° 3) que es la agrupación de interrogantes que fueron diseñadas en relación a las variables para obtener datos específicos que facilitarán el cumplir el objetivo de proyecto que aportaron datos confiables.(54) El cual fue creación propia de los autores, y fue sometido a validez mediante el juicio de tres (03) expertos (Ver Anexo N° 4), obteniendo una validez de 1,00 V de Aiken (Ver Anexo N° 5) y una confiabilidad de 0,81 de Alpha de Cronbach (Ver Anexo N° 6). Este instrumento consta de 20 preguntas que están distribuidas en 2 dimensiones para evaluar los hábitos alimentarios a través de la valoración: hábitos saludables y no saludables.

Para medir la condición física se aplicó la técnica de la observación que es la recolección de datos que se obtuvo mediante la utilización de un observador, el cual forma parte de las funciones perspectivas esenciales. Así mismo, el instrumento que fue aplicado fue la ficha de observación que ya se encontraba estructurada por el autor Pérez G. (Ver anexo N° 7) listo y aplicable para medir la condición física y consta de 7 pruebas físicas distribuidas en 4 dimensiones para evaluar la condición física a través de la valoración: Necesita mejorar, aceptable y destacado.

3.5. Procedimientos

1. Se solicitó una reunión con el capitán de la comisaría Caja de Agua en San Juan de Lurigancho con la finalidad de comunicar, coordinar y así requerir la autorización firmada que corresponde para llevar a cabo el proyecto de investigación (Ver anexo N° 8)
2. Se solicitó los datos personales del personal policial con finalidad de presentar el consentimiento informado para la participación del proyecto de investigación. (Ver anexo N° 9)
3. Se efectuó la primera reunión con el personal policial para que se lleve a cabo el desarrollo de la encuesta.
4. Se efectuó la segunda reunión con el personal policial que esté en día no laborable para desarrollar la prueba de aptitud física.
5. Se efectuó la carta de aceptación, lo cual fue firmado por el capitán de la comisaría. (Ver anexo N° 10)
6. Se realizó una reunión de culminación con el capitán y el comisario de turno para la finalización y culminación. (Ver anexo N° 11)

3.6 Método de análisis de datos

En la estadística descriptiva de los datos recolectados se creó una base de datos en el programa Excel 2016, posteriormente se hizo el traslado de los datos al programa SPSS versión 25 y tabla de porcentajes. Se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnova (ver Anexo N°11), indicando que es anormal lo cual sigue una distribución no paramétrica. Así mismo se realizó la prueba estadística inferencial donde se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para medir la relación de ambas variables en el trabajo de investigación.

3.7 Aspectos éticos

La confidencialidad es aquella cualidad que va a mantener la información de los encuestados de manera segura y en un marco de confianza, con la garantía de seguridad a la información obtenida, solo el personal autorizado y participe de la investigación tendrá acceso a la información y sólo para fines de uso académicos con la previa autorización de las personas. (57)

El respeto que se planteó con referencia a los colaboradores que decidieron ser partícipes del desarrollo del cuestionario, protegiendo ante el daño que acarrea un mal uso de los datos obtenidos, considerando su total libertad de participar sin imponer ideas ni suprimir e interferir en sus funciones laborales, teniendo en consideración la privacidad de encuestador encuestado.(58)

La beneficencia va a garantizar que no se va a vulnerar la moral ni las preferencias de los colaboradores que participaran en el estudio de investigación, teniendo como prioridad no generar daño alguno tras la utilización de los datos estadísticos, minimizando los riesgos que puedan ser perjudiciales para los encuestados, de tal modo que se beneficie de manera positiva tras su participación. (59)

Se incorporó la justicia debido a que todo el personal participe en el trabajo de investigación tuvieron la misma oportunidad de participar en la investigación, tomando en cuenta los criterios de inclusión, así mismo, todos tuvieron las

mismas oportunidades de participar independientemente de cualquier circunstancia laboral que interfiriera en el desenvolvimiento. (60)

IV. RESULTADOS

Tabla N°1: Datos generales del personal policial de la comisaría Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022.

Características	Frecuencia absoluta	Frecuencia acumulada	Porcentaje absoluto	Porcentaje acumulado
	N	N	%	%
Sexo				
Femenino	23	23	24,2	24,2
Masculino	72	95	75,8	100,0
Edad				
20-29 años	87	26	91,6	91,6
30-35 años	8	95	8,4	100,0
Total	95		100	

Fuente: Elaboración propia

En la tabla N° 1 se aprecia que, del total de 95 policías, 23 son de sexo femenino lo que representa el 24,2%, 72 son de sexo masculino lo que representa el 75,8%; entre las edades de 20-29 años representa el 91,6% y de 30-35 años representa el 8,4%.

Tabla N°2: Hábitos alimentarios y sus dimensiones del personal policial, Comisaría Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022.

Hábitos Alimentarios	Saludable		No saludable	
	Frecuencia N	Porcentaje %	Frecuencia N	Porcentaje %
Disponibilidad de alimento	44	46,3	51	53,7
Adquisición de alimento	15	15,8	80	84,2
TOTAL		24,2		75,8

Fuente: Elaboración propia

En la tabla N° 2 Según los hábitos alimentarios del presente estudio, se ha identificado que el 24,2% de los policías tienen un consumo saludable y el 75,8% no saludable, esto hace mención que de la totalidad de los 95 participantes indica que la mayor parte de los participantes tienen hábitos alimentarios no saludables. Respecto a la dimensión disponibilidad de alimento el 46,3% es saludable y el 53,7% no saludable, así mismo, en la dimensión adquisición el 15,8% es saludable y el 84,2% no es saludable.

Tabla N°3: Condición física del personal policial, Comisaría Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022 y sus dimensiones.

Condición física	Destacado		Aceptable		Necesita mejorar	
	N	%	N	%	N	%
Fuerza	18	18,9	50	52,6	27	28,5
Elasticidad	41	43,2	46	48,4	8	8,4
Resistencia	63	66,3	27	28,4	5	5,3
Velocidad	32	33,7	51	53,7	12	12,6
TOTAL	18	18,9	71	74,7	6	6,4
						100%

Fuente: Elaboración propia

En la tabla N° 3 se aprecia que, del total de 95 policías un 18,9% de ellos tienen una condición física destacada, un 74,7% tienen una condición física aceptable siendo el porcentaje mayor de la tabla y un 6,4% necesita mejorar en su condición física.

Prueba de hipótesis general

H1: Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la condición física del personal policial, Comisaria Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022

H0: No existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la condición física del personal policial, Comisaria Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022

Prueba de correlación de Spearman

Nivel de significancia $\alpha=0,05$

Tabla N°4 Relación entre hábitos alimentarios y condición física del personal policial, Comisaría Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022 y sus dimensiones.

Correlaciones		Variable Hábitos Alimentarios	Variable Condición Física
	Coefficiente de correlación	1,000	,123
Rho de Spearman	Sig. (bilateral)	.	,235
	N	95	95

Fuente: Elaboración propia

En la tabla N° 4, el p valor calculado es de 123 siendo mayor a (0,05) por lo que rechaza la hipótesis alterna y acepta la hipótesis nula: No existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la condición física del personal policial, Comisaria Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022. Por lo cual los hábitos alimentarios no van a influir en el desempeño físico, por lo que existen múltiples factores que pueden estar relacionados.

Prueba de hipótesis específica 1

H1: Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios dimensión disponibilidad y. condición física del personal policial, Comisaria Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022

H0: Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios dimensión disponibilidad y. condición física del personal policial, Comisaria Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022

Prueba de correlación de Spearman

Nivel de significancia $\alpha=0,05$

Tabla N°5. Relación entre los hábitos alimentarios dimensión disponibilidad y condición física, Comisaría Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022 y sus dimensiones.

Correlaciones		Disposición de Alimento	Variable Condición Física
Rho de Spearman	Coefficiente de correlación	de 1,000	,203*
	Sig. (bilateral)	.	,049
N		95	95

Fuente: Elaboración propia

En la tabla N° 5 el p valor calculado es de ,203 siendo mayor a (0,05) por lo que rechaza la hipótesis alterna y acepta la hipótesis nula: No existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios dimensión disponibilidad y condición física del personal policial, Comisaria Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022.

Prueba de hipótesis específica 2

H1: Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios dimensión adquisición y condición física del personal policial, Comisaria Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022.

H0: No existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios dimensión adquisición y condición física del personal policial, Comisaria Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022.

Prueba de correlación de Spearman

Nivel de significancia $\alpha=0,05$

Tabla N°6 Relación entre los hábitos alimentarios dimensión adquisición y condición física, Comisaría Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022 y sus dimensiones.

Correlaciones		Adquisición De Alimento	Variable Condición Física
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1,000	,041
	Sig. (bilateral)	.	,694
N		95	95

Fuente: Elaboración propia

En la tabla N° 6 el p valor calculado es de ,041 siendo menor a (0,05) por lo que acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula: Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios dimensión adquisición y condición física del personal policial, Comisaria Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022.

V. DISCUSIÓN

En el estudio presente, tiene como metodología un estudio descriptivo de corte transversal y una muestra de 95 personales policiales, situación similar al del Paredes y Sánchez aplicó una metodología de tipo descriptiva, de corte transversal y una muestra de 80 policías.(13) Situación que indica el panorama con evidencia a una similitud a la realidad de cada estudio, por lo que ambas investigaciones tienen los mismos resultados en los resultados respecto a los hábitos alimentarios y el gran riesgo de desarrollo de problemas cardiovasculares.

En la presente investigación el 75,8% de la muestra presentó hábitos no saludables, mostrando los resultados de Chica et al. (2020) Que en los hábitos alimentarios del personal de seguridad lo que predominó, fueron los hábitos alimentarios no saludables con un 78% (14), si bien existe una gran similitud en ambas investigaciones en cuanto a los resultados de hábitos no saludables que se obtuvo; cabe mencionar que las edades que predominan en ambas investigaciones son distintas, debido a que el rango de nuestra población fueron de 20-35 años respectivamente y la población de Chica et al. (14) fue de 20-50 años. Esto se debe a que nuestra población fue seleccionada por conveniencia para la obtención de un mejor resultado.

El estudio presente, tiene como muestra al personal policial de una comisaría, Troncoso incluyó al mismo grupo poblacional de personal policial operativo. (15) ambos datos tienen como resultados el desarrollo de hábitos inadecuados en un gran porcentaje inducido por prácticas inadecuadas en su desarrollo diario, resultados que se observan en la población de Troncoso con alta incidencia de sobrepeso 65% y obesidad 25%, ambos resultados inducidos por una inadecuada alimentación. Situación parecida de Angostino, 22% en obesidad y 18% en sobrepeso en el personal de policía, parámetros relacionados a una alimentación de alimentos hipercalóricos. (16)

En la presente investigación, se desarrolló la aplicación de la técnica la observación y como instrumento de ficha de observación para la medición de la condición física resultados con una gran incidencia en aceptable, situación diferente a la de Balanta que utilizó como instrumento el cuestionario para medir el Índice de Masa corporal

que da como resultados su estimación en 36,7% presentó una incidencia a desarrollar sobrepeso y obesidad. (17) y Huarilloclla con un nivel de exceso de peso con el 55.5% en los pacientes y de obesidad el 22.2%. (18) Resultados similares en su grupo poblacional por los hábitos alimentarios, la condición física presente.

Según Vasconsuelo, su estudio de investigación que hace referencia en la condición física, tuvo una muestra de 92 participantes, puesto que, se encontró datos estadísticos, con una fiabilidad de alfa de Cronbach de 0,384, dado que, en este estudio se obtuvo una muestra similar de 95 efectivos policiales y como dato estadístico de fiabilidad se obtuvo un 0,813. No encontrándose mucha diferencia en el procesamiento de datos requiere de una mayor población para obtener resultados concretos.

Según Fernández, en su estudio de investigación observó que, de los 60 efectivos policiales el 45% prefirieron consumir alimentos no saludables tales como galletas, gaseosas, caramelos y helados dentro de su alimentación, así mismo, se identificó el 18,7% tuvo un escaso consumo de agua requerida al día. (20) Puesto que, los datos similares de este estudio que tuvo una muestra de 95 oficiales corresponden a un 53.7% que no tuvo un consumo de alimentos no saludables, así como un menor consumo de vasos de agua al día. De manera que, hay una carencia de información respecto a los hábitos alimentarios dentro del departamento de operaciones policiales a nivel nacional.

En este estudio se trabajó con una metodología de enfoque cuantitativo, obteniendo una muestra de 95 policías, el cual se aplicó un cuestionario estructurado, por lo que se obtuvo que, un 75,8% de los policías presentan hábitos alimentarios no saludables y un 24,2% hábitos alimentarios saludables. De acuerdo con la investigación de Gantu, la metodología de su trabajo fue de enfoque cuantitativo, con una muestra de 90 policías, aplicando un cuestionario, el cual obtuvo el 78,9 % de los policías presentaban hábitos alimentarios no saludables, mientras que un 21,1% hábitos alimentarios saludables. (21) De tal modo ambas investigaciones evidencian hábitos alimentarios no saludables respecto a la disponibilidad y adquisición de alimentos que tienen los policías, el cual podría ir desencadenando un menor desenvolvimiento laboral.

En la presente investigación la dimensión fuerza tuvo como valores de destacado 18,9%, aceptable 52,6% y necesita mejorar 28,5% y en la dimensión resistencia se obtuvo un 66,3% destacado, 28,4% aceptable y 5,3% necesita mejorar. Encontrando similitud en la calificación y obtención de resultado en dimensión resistencia con un 66,3% destacado, en contraste con la investigación de Suazo R. y Valdivia F mencionan en su evaluación respecto a la dimensión fuerza que se obtuvo una calificación de deficiente/regular. Por otro lado, en la dimensión resistencia destaca un 76,5% en resistencia cardio-respiratoria con una calificación de bueno/muy bueno. (22) Estos datos muestran que el personal policial y de seguridad presenta una condición física adecuada.

VI. CONCLUSIONES

1. No existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la condición física del personal policial, Comisaria Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022
2. No existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios dimensión disponibilidad y condición física del personal policial, Comisaria Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022.
3. Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios dimensión adquisición y condición física del personal policial, Comisaria Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022.

VII. RECOMENDACIONES

Se recomienda al Colegio de Nutricionista del Perú la creación de programas educativos nutricionales, relacionados al tema de alimentación saludable de forma que se logren un mejor conocimiento sobre y ello lo cual mejore en el estado de salud del personal de salud.

Se sugiere a la Comisaria de caja de Agua y a la Municipalidad de San Juan de Lurigancho la formalización de trabajos y el diseño de planes de alimentación para el personal policial, teniendo en cuenta su edad, sexo, horas de jornada laboral y actividad laboral.

Se recomienda a la Municipalidad de San Juan de Lurigancho junto a las entidades de salud, promoviendo y realizando campañas de estilos de vida saludable de forma periódica con el profesional de nutrición presente, para incentivar cambios en los hábitos alimentarios dentro de la población, con el fin de evitar enfermedades asociadas al sobrepeso y obesidad lo cual dificultará su desempeño laboral.

REFERENCIAS

1. Herrero A. La mala alimentación mata a más gente en el mundo que el tabaco. El mundo.es. [publicación periódica en línea] 2019. Abril 4. [Citado: 2021 septiembre 27]; 1(1). Disponible en <https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2019/04/04/5ca5004121efa0876a8b466a.html>
2. Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura. Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe: Hábitos de consumo de alimentos y malnutrición. [publicación periódica en línea] 2020. Julio 16. [Citado: 2021 Septiembre 27]; Disponible en: <http://www.fao.org/3/cb0217es/CB0217ES.pdf>
3. Hay que atender los malos hábitos alimenticios causados por la pandemia: Sanofi. Forbes Centroamérica. [publicación periódica en línea] 2021. Junio 2. [Citado: 2021 Setiembre 29]; 1(1). Disponible en <https://forbescentroamerica.com/2021/06/02/malos-habitos-alimenticios-causados-por-la-pandemia-deben-atenderse/>
4. Fagoaga W. Percepciones sobre alimentación, salud y autocuidado en personal de la Policía Nacional Civil de El Salvador. Instituto Especializado de Educación Superior de Profesionales de la Salud de El Salvador. [Citado: 2021 Septiembre 27]. 2017. Disponible en: <https://www.camjol.info/index.php/RPSP/article/view/5466/5134>
5. Carmona Y. Situación del estado nutricional de los miembros de la Policía Federal de la región Veracruz, a través del programa Nutrición y orientación alimentaria CESS. Revista Mexicana Medica Forense. México. 2020. Disponible en: <https://revmedforense.uv.mx/index.php/RevINMEFO/article/view/2897>
6. Ministerio de Seguridad. [publicación periódica en línea] 2021. Febrero 10. [Citado: 2021 Septiembre 27]. Disponible en: <https://revmedforense.uv.mx/index.php/RevINMEFO/article/view/2897>
7. FAO y OPS. Sobrepeso en Perú afecta a más de la mitad de la población, sobre todo a mujeres y niños. Perú, [Internet]. 2017. Disponible en: <http://www.fao.org/peru/noticias/detail-events/en/c/463701/>

8. Ipsos. Alimentación y vida saludable en Lima. [Internet]. Perú; 16 de octubre de 2019. Disponible en: <https://www.ipsos.com/es-pe/alimentacion-y-vida-saludable-en-lima>
9. Observatorio de nutrición y estudio del sobrepeso y obesidad. Perú es el tercer país de la región en obesidad y sobrepeso, 2021. Disponible en: <https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/272-peru-es-el-tercer-pais-de-la-region-en-obesidad-y-sobrepeso>
10. El. El 37,8% de la población de 15 y más años de edad tiene sobrepeso en el año 2019. [Internet]. 2020. Disponible en: chrome-extension://oemmndcbldboiebfnladdacbfdmadadm/http://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/np75_2020.pdf
11. Instituto Nacional de Salud. San Juan de Lurigancho: enseñarán a comer sano a mujeres con sobrepeso. Perú. 2019. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/san-juan-de-lurigancho-ensenaran-comer-sano-mujeres-con-sobrepeso>
12. El comercio. Lima lidera cifras en nivel de sobrepeso y obesidad a nivel nacional. Perú, 2017. Disponible en: <https://elcomercio.pe/lima/sucesos/lima-lidera-cifras-nivel-sobrepeso-obesidad-nivel-nacional-428553-noticia/>
13. Paredes S. y Sanchez L. Prevalencia de síndrome metabólico en el personal de la sub Zona De Policías Carchi N° 4 Del Cantón Tulcán. Universidad Técnica Del Norte; Ecuador, 2017. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/6539/1/06%20NUT%200209%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
14. Chica J., Colon D., Gonzalez S. y Pardo R. Caracterización de los hábitos alimentarios en auxiliares de seguridad de la Universidad del Sinú seccional Cartagena durante el periodo 2020-2, Universidad Del Sinú Seccional Cartagena; Colombia. 2020. Disponible en: <http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/jspui/bitstream/123456789/244/1/CARACTERIZACI%C3%93N%20DE%20LOS%20H%C3%81BITOS%20ALIMENTARIOS%20EN%20AUXILIARES%20DE%20SEGURIDAD%20DE%20LA%20UNIVERSIDAD%20DEL%20SIN%C3%9A%20SECCIONAL%20CARTAGENA%20DURANTE%20EL%20PERIODO%202020-2.pdf>

15. Troncoso G. Estado Nutricional, Consumo, Hábitos Alimentarios y Actividad Física de Clases y Policías Varones del Organismo Operativo de Tránsito de la ciudad de La Paz del año 2017. Universidad Mayor de San Andrés: Bolivia. 2020. Disponible en: <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/24144/TE-1581.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
16. Agostino D. Factores Alimentarios, Clínicos Y Antropométricos Intervinientes En El Desarrollo De Síndrome Metabólico En El Personal Del Centro De Coordinación Operativa De La Policía De Salta Capital. Universidad Nacional de Salta, Argentina. 2018. Disponible en: <http://portalderevistas.unsa.edu.ar/ojs/index.php/RCSA/article/view/1411/1362#>
17. Balanta J. estado nutricional y hábitos de vida saludable del personal policial de Santander de Quilichao. [Tesis para optar el grado de Licenciado en Educación Física y Deportes]. Colombia: universidad del valle; 2017. Disponible en chrome-extension://oemmndcbldboiebfnladdacbfmadadm/<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/13518/3484-0525609.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Ccari M. Estado nutricional y su relación con los hábitos alimentarios y sedentarismo en pacientes que se atienden en el policlínico de la Policía Nacional del Perú, Puno 2020 <http://repositorio.upsc.edu.pe/handle/UPSC/4655>
19. Vasconsuelo G. Calidad de sueño y condición física en estudiantes suboficiales de la fuerza aérea del Perú, 2019. [tesis para optar el título de especialista en fisioterapia cardiopulmonar]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2020. Disponible en http://190.187.227.76/bitstream/handle/123456789/3951/T061_70881930_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Fernández K. y Surco D. Relación entre los hábitos alimentarios y consumo de menús en el estado nutricional de los efectivos policiales pertenecientes al complejo policial "Santa rosa de lima". 2020.

- <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12033/NHfeflkm%26sugud.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
21. Gantu G. Hábitos alimentarios y estado nutricional según índice de masa corporal en personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla, Callao -2019
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_df93040017a12cf22b40df9129f9d5ec
 22. Suazo Y Valdivia Actividad física, condición física y factores de riesgo cardio-metabólicos en adultos jóvenes de 18 a 29 años . An. Fac. medicina [en línea]. 2017, vol.78, n.2 [citado 2021-10-21], pp.145-149. Disponible en:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832017000200005&script=sci_arttext&tlng=en
 23. García A., Fundamentos de nutrición, Editorial Universidad Estatal a Distancia. Costa Rica. 1983.
 24. Gil A. Tratado de nutrición. Tomo III Nutrición Humana en el estado de salud. Editorial Panamericana: Madrid. 2da ed. 2010.
 25. Hernández M. Tratado de nutrición. edición Díaz de Santos: Madrid. 1999
 26. Esquivel, R., Martínez, S. y Martínez, J. Nutrición y Salud. Editorial El Manuel Moderno S.A. de C.V.: México. 4ta ED. 2018.
 27. Torres F. Seguridad alimentaria. [en línea]. México: Plaza y Valdés; 2003. [Citado: 2021 septiembre 30]. Capítulo 1. La visión teórica de la seguridad alimentaria como componente de la seguridad nacional. Disponible en
<https://books.google.com.pe/books?id=ErX-G9R-DEsC&pg=PA23&dq=accesibilidad+alimentaria&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwj7mN2K1LjzAhUvTjABHc07DQQQ6AF6BAgHEAI#v=onepage&q=accesibilidad%20alimentaria&f=false>
 28. Aznar S., y Webster T. Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. 2006.
 29. Humanes A., Cogolludo E. Valoración de la condición física e intervención en accidentes. Editex; España. 1ª ed. 2019.
 30. Melvin H. Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Paidotribo; España. 2002.

31. Humanes A. y Cogolludo E. Valoración de la condición física e intervención en accidentes [en línea]. Madrid: Editex; 2019. [Citado: 2021 septiembre 30]. Capítulo 9. Condición física y salud. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=oKajDwAAQBAJ&pg=PA135&dq=VALORACI%C3%93N+DE+LA+CONDICION+FISICA+E+INTERVENCION+EN+ACCIDENTES&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjJ-462-KvzAhVpSDABHWN2DQU4ChDoAXoECAMQAq#v=onepage&q=VALORACI%C3%93N%20DE%20LA%20CONDICION%20FISICA%20E%20INTERVENCION%20EN%20ACCIDENTES&f=false>
32. Sebastiani E y Gonzales C. Cualidades físicas. [en línea]. España: Inde; 2000. [Citado: 2021 septiembre 30]. Capítulo 1. Condición física y cualidades físicas. Disponible en: <https://books.google.es/books?id=wS4YnCzUW1oC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
33. Capp D. Entrenamiento de la potencia muscular [en línea] Argentina: Mendoza. 2000. [Citado: 2021 septiembre 30] Disponible en: <https://www.udocz.com/pe/apuntes/71413/libro-entrenamiento-de-la-potencia-muscular-de-dario-cappa>
34. Rodriguez P. Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular: bases científico-médicas para una práctica segura y saludable. [en línea] Buenos Aires: Médica Panamericana. 2008. [Citado: 2021 septiembre 30] Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=F36lkFCcf9oC&pg=PA19&dq=que+es+la+potencia+muscular&hl=es419&sa=X&ved=2ahUKEwiPh6qtpbHzAhXiRTABHd6IAJYQ6AF6BAgGEAI#v=onepage&q=que%20es%20la%20potencia%20muscular&f=false>
35. Bosco J. y Burell V. Danza y medicina. [en línea]. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz, 2001. [Citado: 2021 septiembre 30]. Capítulo 1. La preparación física en la danza. Disponible en <https://books.google.com.pe/books?id=EvR0heKlokYC&pg=PA60&dq=elasticidad+condicion+fisica&hl=es419&sa=X&ved=2ahUKEwjYpbDe0a7zAhUCtjEKHXlyDU84HhDoAXoECAMQAq#v=onepage&q=elasticidad%20condicion%20fisica&f=false>

36. Saavedra J. et al. Relación entre condición física y la salud en mujeres de núcleos rurales. [en línea]. España: Wanceulen; 2006. [Citado: 2021 septiembre 30]. Capítulo 3. La condición física. Disponible en <https://books.google.com.pe/books?id=0FUyDwAAQBAJ&pg=PA104&dq=elasticidad+condicion+fisica&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiqI9ydxK7zAhV2RzABHZIbAigQ6AF6BAqJEA#v=onepage&q=elasticidad%20condicion%20fisica&f=false>
37. Bernal J. La velocidad y el sistema nervioso. [en línea]. España: Wanceulen; 2007. [Citado: 2021 septiembre 30]. Capítulo 2. Definiciones y funciones de la velocidad. Disponible en https://books.google.com.pe/books?id=uscyCwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=deporte+la+velocidad&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=deporte%20la%20velocidad&f=false
38. Weineck J. Entrenamiento total. [en línea]. España: Paidotribo; 2005. [Citado: 2021 septiembre 30]. Capítulo 2. Entrenamiento de la velocidad. Disponible en <https://books.google.com.pe/books?id=bIGKlpVmNrcC&pg=PA355&dq=velocidad+concepto+en+deporte&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwisx6iPha3zAhVeSjABHTWPCYgQ6AF6BAqDEAI#v=onepage&q=velocidad%20concepto%20en%20deporte&f=false>
39. Pérez J., Delgado D. y Núñez A. Fundamentos teóricos de la educación física. [en línea]. Madrid: Pila teleña; 2013. [Citado: 2021 septiembre 30]. Capítulo 1. Condición física. Disponible en https://books.google.com.pe/books?id=1_2pDwAAQBAJ&pg=PA101&dq=elasticidad+condicion+fisica&hl=es419&sa=X&ved=2ahUKEwjYpbDe0a7zAhUCtjEKHXlyDU84HhDoAXoECAYQAq#v=onepage&q=elasticidad%20condicion%20fisica&f=false
40. Berdejo D. Condición física y composición corporal. [en línea]. España: Wanceulen; 2010. [Citado: 2021 septiembre 30]. Capítulo 2. Capacidades físicas en el tenis. Disponible en https://books.google.com.pe/books?id=-qb_CgAAQBAJ&pg=PA29&dq=condicion+fisica+elasticidad&hl=es-

- [419&sa=X&ved=2ahUKEwiC1OmViazAhVqVTABHUfYAfgQ6AF6BAgJEAl#v=onepage&q=condicion%20fisica%20elasticidad&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=UpOtDwAAQBAJ&pg=PT501&dq=elasticidad+condicion+fisica&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiC1OmViazAhVqVTABHUfYAfgQ6AF6BAgJEAl#v=onepage&q=condicion%20fisica%20elasticidad&f=false)
41. Pelizzari U. y Tovaglieri S. Curso de apnea. [en línea]. España: Paidotribo; 2017.[Citado: 2021 septiembre 30]. Capítulo 11. El entrenamiento del Apneista. Disponible en https://books.google.com.pe/books?id=UpOtDwAAQBAJ&pg=PT501&dq=elasticidad+condicion+fisica&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwic9_PwkqzAhW8SDABHTnPBvkQ6AF6BAgJEAl#v=onepage&q=elasticidad%20condicion%20fisica&f=false
42. Humanes A y Cogolludo E. Valoración de la condición física e intervención en accidentes. [en línea]. Madrid: Editex; 2019. [Citado: 2021 septiembre 30]. Capítulo 10. Cualidades básicas. Disponible en <https://books.google.com.pe/books?id=DKejDwAAQBAJ&pg=PA164&dq=condicion+fisica+elasticidad&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiC1OmViazAhVqVTABHUfYAfgQ6AF6BAgGEAl#v=onepage&q=condicion%20fisica%20elasticidad&f=false>
43. Sampayo S. Estiramiento y conciencia corporal para el movimiento. [en línea]. Madrid: Edaf; 2008. [Citado: 2021 septiembre 30]. Capítulo 2. Equilibrio, fuerza, extensibilidad, flexibilidad y elasticidad. Disponible en <https://books.google.com.pe/books?id=g0jai4ZHEtAC&pg=PA20&dq=elasticidad+condicion+fisica&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjYpbDe0a7zAhUCtjEKHXIyDU84HhDoAXoECAUQAq#v=onepage&q=elasticidad%20condicion%20fisica&f=false>
44. Sebastiani E. y Gonzales C. Cualidades físicas. [en línea]. España: Inde; 2000. [Citado: 2021 septiembre 30]. Capítulo 2. La resistencia: mantener un esfuerzo. Disponible en <https://books.google.com.pe/books?id=wS4YnCzUW1oC&pg=PA9&dq=condicion+fisica&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwji26v47KvzAhWJRzABHdqYBAs4HhDoAXoECAUQAq#v=onepage&q=condicion%20fisica&f=false>
45. Fortaleza A. y Ramírez E. Teoría, metodología y planificación del entrenamiento deportivo. [en línea]. España: Wanceulen; 2005. [Citado: 2021 septiembre 30]. Capítulo 4. Las direcciones físicas condicionales.

- Disponible
 en <https://books.google.com.pe/books?id=7NYyDwAAQBAJ&pg=PA115&dq=resistencia+concepto&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjy19qP66zzAhWTsDEKHWnCCV84HhDoAXoECAsQAq#v=onepage&q=resistencia%20concepto&f=false>
46. Berdejo D. Condición física y composición corporal. [en línea]. España: Wanceulen; 2010. [Citado: 2021 septiembre 30]. Capítulo 2. Capacidades físicas en el tenis. Disponible en https://books.google.com.pe/books?id=-qb_CgAAQBAJ&pg=PA29&dq=condicion+fisica+elasticidad&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiC1OmViazAhVqVTABHUfYAfqQ6AF6BAgIEAI#v=onepage&q=condicion%20fisica%20elasticidad&f=false
47. Baechle T. y Earle R. Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. [en línea]. Madrid: Panamericana; 2000. Capítulo 15. Administración, puntuación de algunas de las pruebas más utilizadas. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=c1wXBq2izF0C&pg=PA289&dq=potencia+muscular&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwi3vrTwpKzzAhUNTDABHcg3BxlQ6AF6BAgHEAI#v=onepage&q=potencia%20muscular&f=false>
48. Wilmore J. y Costill D. Fisiología del esfuerzo y del deporte. [en línea]. España: Paidotribo; 2007. Capítulo 3. Adaptaciones neuromusculares al entrenamiento resistido. Disponible en <https://books.google.com.pe/books?id=RXmtpVxDZXQC&pg=PA94&dq=fuerza+resistencia+y+potencia&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiW8On7pKzzAhUZRjABHeJhAiYQ6AF6BAgJEAI#v=onepage&q=fuerza%20resistencia%20y%20potencia&f=false>
49. Baena, G. Metodología de la investigación. Grupo editorial patria: México. 3a. ed. 2017. Disponible en: http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf
50. Escamilla, M. Investigación no experimental: Asignatura de fundamentos de la metodología (2018). Disponible en:

- https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES38.pdf
51. Hernandez, R., Fernandez, C. y Baptista, M. Metodología de la investigación. McGRAW-HILL: México. 6a. ed. 2014. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
52. Mar, C., Barbosa, A. y Molar, J. Metodología de la investigación métodos y técnicas. Patria Educación; México. 2020. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=e5otEAAAQBAJ&pg=PA108&dq=metodologia+corte+transversal&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwifqpiD6sjzAhXyTDABHVv9CpMQ6AF6BAgDEAl#v=onepage&q=metodologia%20corte%20transversal&f=false>
53. Bernal, C. Metodología de la investigación para administración, economía, humanidades y ciencias sociales. Pearson Educación; México 2da Ed. 2006. Disponible en: https://books.google.com.pe/books?id=h4X_eFai59oC&pg=PA113&dq=metodologia+nivel+correlacional&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiysoLagcnzAhUFSjABHTncBVgQ6AF6BAgCEAl#v=onepage&q=metodologia%20nivel%20correlacional&f=false
54. Faraldo P. y Pateiro B. Estadística y metodología de la investigación. España: Universidad de Santiago de Compostela. 2012. Disponible en: http://eio.usc.es/eipc1/BASE/BASEMASTER/FORMULARIOS-PHP-DPTO/MATERIALES/Mat_G2021103104_EstadisticaTema1.pdf
55. Malhotra N. Investigación de mercados un enfoque aplicado. México. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=SLmEbIVK2OQC&pg=PA321&dq=no+probabilistico+por+conveniencia&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjp2NrNz9vzAhUZRjABHZzbDpcQ6AF6BAgCEAl#v=onepage&q=no%20probabilistico%20por%20conveniencia&f=false>
56. Olivero R. et. al. Principios bioéticos aplicados a la investigación epidemiológica. [Publicación periódica en línea]. 2008 [citado 2021 Abr 17]; 14(1). Disponible en:

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-569X2008000100012

57. Murillo H, Arciniega M, Martínez L. Fisiología, Valores, Ética, Moral e identidad. Primera edición. México. [Internet] 2018 [Consultado 16 Abr 2021] Disponible en: <https://redie.mx/librosyrevistas/libros/eticayvalores.pdf>
58. Zerón A. Beneficencia y no maleficencia. Rev. ADM España. 2019. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/adm/od-2019/od196a.pdf>
59. Flores J. Justicia y derechos humanos. *Polít. cult.* [online]. 2011, n.35 [citado 2021-10-21], pp.27-45. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-77422011000100003

VIII. ANEXOS

ANEXO N°1: Matriz de operacionalización de variables

Variable de estudio	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	Escala de medición
V1: Hábitos alimentarios	Los hábitos alimentarios son acciones que se han adquirido al largo de la vida tras la repetición de sucesos, los hábitos alimentarios son influenciados por integrantes de la familia y personas que estén dentro del círculo social, ya que la consolidación de esta, no son más que la enseñanza y el aprendizaje de costumbres que influyen directamente en la persona. ²³	La variable se va a evaluar mediante un cuestionario el cual se valoró como: hábitos alimentarios saludables y hábitos alimentarios no saludables.	Disponibilidad de alimento	-Consumo de agua durante el día -Consumo de frutas durante el día -Consumo de verduras durante el día -Consumo de pescado por semana -Consumo de lácteos por día -Consumo de condimentados y aderezados -Consumo de alimentos procesados -Consumo de bebidas azucaradas -Consumo de bebidas alcohólicas -Consumo de cigarro/tabaco	Nominal
			Adquisición de alimento	-Tipo de preparación de alimentos -Consumo de alimentos en asa, -Desayuno diario. -Tiempo dedicado a la ingesta. -Consumo de comidas a horas establecidas. -Consumo de refrigerios durante el día. -Ingesta mientras la acción de otras actividades. -Consume mientras camina -Funcionamiento de centros comerciales o mercado de abasto. -Planificación alimentaria	
V2: Condición física	La condición física es aquella capacidad en el cual se realizan atributos físicos, ralentizando la manifestación del cansancio, la fatiga y la disminución de lesiones. Así mismo, una condición física óptima va a prevenir la aparición de enfermedades y a su vez, asegura disponer una salud adecuada. ³¹	Esta variable se ha estudiado según las dimensiones obtenidas de la teoría, el cual será evaluada mediante un test físico. dando el valor a la variable de Necesita mejorar, aceptable y destacado	Fuerza	Fuerza abdominal y flexión de brazos	Ordinal
			Elasticidad	Músculos de la espalda baja, de los glúteos y de los isquiotibiales.(flexiones)	
			Resistencia	Mayor desplazamiento durante 12 minutos	
			Velocidad	Desplazamiento de 40 metros en menor tiempo	

Anexo nº2: Cálculo de tamaño de muestra

n= muestra

N= población:120

Z= nivel confianza: 1,96

E= resto de confianza: 0,05

p= certeza: 0,5

q= error: 0,5

$$n = \frac{Z^2 * N * p * q}{E^2 (N-1) + Z^2 * p * q}$$

$$n = \frac{1.96^2 * 120 (0.5)(0.5)}{(0.05)^2 (120-1) + 1.96^2 * (0.5)(0.5)}$$

$$n = 95$$

Anexo nº3: Instrumento de recolección de datos

Instrumento variable 1: Hábitos alimentarios



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Cuestionario de Hábitos alimentarios

Buenos días somos Blanco Chávez Yaimé Elen y Vela Escalante Joselyn estudiantes de la escuela de Nutrición de la Universidad César Vallejo, nos encontramos realizando el siguiente trabajo de investigación: Hábitos alimentarios y condición física del personal policial, Comisaria Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022. Cuyo objetivo es determinar la relación de los hábitos alimentarios y la condición física.

Indicaciones:

- Lea atentamente las preguntas
- Marcar con una X una alternativa.
- No dejar las preguntas sin marcar.

Datos generales:

Edad: _____

Sexo: (Masculino) (Femenino)

Cargo: _____

HÁBITOS ALIMENTARIOS

D1: Disponibilidad de alimento

¿Cuántos vasos de agua toma al día?

- Más de 8 vasos
- De 8 a 5 vasos
- De 4 a 2 vasos
- Menos de 2 vasos

¿Cuántas porciones de frutas come durante el día?

- Más de 2 unidades
- Solo 2 unidades
- 1 unidad o a veces lo omito
- No como frutas

¿Cuántas porciones de verduras come durante el día? (agregadas en las preparaciones o enteras)

- Más de 3 porciones
- De 3 a 2 porciones
- 1 porción o a veces lo omito
- No como verduras

¿Cuántas veces a la semana come pescado/mariscos en sus alimentos?

- Más de 2 veces a la semana
- 1 vez a la semana
- Sólo ocasional

d) No como Pescado ni mariscos

¿Cuántas porciones de lácteos como leche, queso, yogurt ingiere durante el día?

- a) Más de 4 porciones
- b) De 3 a 2 porciones al día
- c) Al menos 1 porción al día
- d) No como lácteos

¿Qué tan frecuente come alimentos muy condimentados o aderezados? (Como chifa, Preparaciones a la parrilla, pollo a la brasa y otros)

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Pocas veces
- d) Nunca

¿Con qué frecuencia come comidas como KFC, Popeyes, Pizzas, Broaster y similares, durante la semana?

- a) No como esas preparaciones
- b) 1 vez a la semana en ocasiones
- c) De 3 a 4 veces a la semana
- d) 5 veces a la semana

¿Cuántas veces a la semana suele consumir bebidas azucaradas, gaseosas, refrescos embotellados?

- a) No tomo bebidas ni gaseosas
- b) Lo hago pocas veces
- c) Lo hago muy seguido
- d) Lo hago diario o varias veces al día

¿Cuántas veces toma bebidas alcohólicas?

- a) No tomo bebidas alcohólicas
- b) Solo de manera ocasional en fiestas o celebraciones
- c) Lo hago muy seguido
- d) lo hago todos los días

¿Cuántas veces fuma cigarro?

- a) No fumo
- b) Solo de manera ocasional en fiestas o celebraciones
- c) Lo hago muy seguido
- d) Lo hago todos los días

D2: Adquisición de alimento

¿Cómo suele ser la preparación de sus alimentos?

- a) En su mayoría son preparados en casa
- b) Los compro listos en mercados o restaurantes
- c) Preparado en tiendas como KFC, Burger King, Broaster, etc
- d) Compro comida semipreparada en Metro, Tottus, Plaza vea

¿Con qué frecuencia come sus alimentos en casa?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Muy pocas veces
- d) Nunca

¿Comes todos los días desayuno?

- a) Si, Todos los días
- b) Muy pocas veces lo omito
- c) Suelo omitir / no me alcanza el tiempo
- d) Siempre lo omito

¿Cuánto tiempo le toma comer sus alimentos?

- a) Me tomo el tiempo necesario para hacerlo.

- b) Trato de apresurarme
- c) Lo hago muy lento
- d) Lo hago muy rápido

Con referencia a sus horarios ¿Suele comer sus alimentos a una hora establecida?

- a) Siempre como a las horas indicadas
- b) Pocas veces desayuno y almuerzo demasiado tarde
- c) Muchas veces desayuno y almuerzo tarde
- d) Siempre como fuera de las horas mis comidas

¿Usted come refrigerios como el de media mañana y media tarde durante el día?

- a) Siempre como mis refrigerios en la mañana y tarde
- b) Pocas veces omito un refrigerio
- c) Muchas veces omito un refrigerio
- d) Nunca consumo refrigerios

¿Usted realiza otras actividades mientras está comiendo sus alimentos?

- a) Nunca hago otras actividades mientras como
- b) Muy pocas veces realizo otras actividades mientras como
- c) Algunas veces realizo otras actividades mientras como
- d) Siempre realizo otras actividades mientras como

¿Usted come sus alimentos mientras camina?

- a) Nunca como mis alimentos mientras camino
- b) Muy pocas veces como mis alimentos mientras camino
- c) Casi siempre como mis alimentos mientras camino.
- d) Siempre como mis alimentos mientras camino.

Sobre el funcionamiento de centros comerciales o mercados de abasto. ¿Ha presentado algún problema o dificultad para adquirir sus insumos?

- a) No presento problemas para adquirir los insumos.
- b) Muy pocas veces se me presentan problemas para adquirir los insumos
- c) Tienen un horario que me dificulta adquirir los insumos
- d) Siempre tengo problemas para adquirir los insumos

Sobre la planificación alimentaria quincenal/semanal ¿Usted planifica la compra de sus Insumos / alimentos?

- a) Si tengo una planificación para la compra
- b) Algunas veces planifico mis compras
- c) Pocas veces lo planifico y suelo hacerlo apresuradamente
- d) Nunca planifico mis compras

¡GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN!

Anexo nº4: Validación de instrumentos a través de juicio de expertos

Observaciones:

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

Apellidos y nombres del juez validador Mg: Zoila Mosquera Figueroa

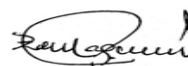
DNI: 17906377 Celular: 947455500.

Especialidad del validador: Mg. En Salud Pública

13 de Noviembre del 2021

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: 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



Apellidos y nombre
Mg. Zoila Mosquera Figueroa
Firma del Experto Informante.
Especialidad

Observaciones:

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr./Mtra. Flor Evelyn De la Cruz Mendoza

DNI: 43424503

Celular: 949200038

Especialidad del validador: Mtra. Gestión De Negocios En Nutrición

24 de Noviembre del 2022

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: 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



Flor Evelyn De la Cruz Mendoza
Nutricionista

Observaciones:

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Sánchez Blas Carlos Francisco DNI: 43942676 Celular: 963847807

Especialidad del validador: Mg. Gestión de los Servicios de la Salud

de Diciembre del 2021

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: 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



SANCHEZ BLAS CARLOS FRANCISCO
Mg. Gestión de los servicios de la salud

Anexo nº5: V de Aiken

Max	4
Min	1
K	3

$$V = \frac{\bar{x} - l}{k}$$

V = V de Aiken

\bar{x} = Promedio de calificación de jueces

k = Rango de calificaciones (Max-Min)

l = calificación más baja posible

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

Con valores de V Aiken como V= 0.70 o más son adecuados (Charter, 2003).

		J1	J2	J3	Media	DE	V Aiken	Interpretación de la V
ITEM 1	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 2	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 3	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 4	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 5	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 6	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 7	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 8	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 9	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 10	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 11	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 12	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 13	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 14	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 15	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 16	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 17	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 18	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 19	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 20	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
							1.00	Valido

Anexo nº6: Alfa de Cronbach y normalidad

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,813	20

Anexo n°7:

Instrumento variable 2: Condición física



Instrumento de recolección de datos

Test para la realización de las pruebas de aptitud física

Buenos días somos Blanco Chávez Yaime Elen y Vela Escalante Joselyn Edith estudiantes de la escuela de Nutrición de la Universidad César Vallejo, nos encontramos realizando el siguiente trabajo de investigación: Hábitos alimentarios y condición física del personal policial, Comisaria Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022. Cuyo objetivo es determinar la relación de los hábitos alimentarios y la condición física.

Competencia: se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	TEST	CONTROL INICIAL	MARGEN	RESULTADO
VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO			
	PLANCHAS			
	ABDOMINALES			
FUERZA	HIPER EXTENSIONES			
	SALTO			
FLEXIBILIDAD	SEAT AND REACH			
RESISTENCIA	COOPER			

Indicaciones:

- Lea atentamente las preguntas y realicen los ejercicios como indique
- Escribir la cantidad y tiempo de cada ejercicio
- No dejar los espacios vacíos

Datos generales: Edad: _____

Sexo: (Masculino) (Femenino)

Cargo: _____

Anexo n° 8: Consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Buenos días somos Blanco Chávez Yaime Elen y Vela Escalante Joselyn estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición de la Universidad César Vallejo, que nos encontramos desarrollando el presente estudio de investigación: "Hábitos alimentarios y condición física del personal policial, Comisaria Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022." cuyo objetivo es determinar la relación de los hábitos alimentarios y la condición física.

La participación es de manera voluntaria y la información recolectada será usada para fines académicos, los datos que se obtengan se van a utilizar solo para el propósito del estudio que se está investigando.

¿Usted desea participar en el presente trabajo de investigación?

(SI) (NO)

Datos Personales

Nombres y Apellidos : _____

Fecha: ____/____/____

Firma _____

Anexo nº 9: Prueba de Kolmogorov-Smirnova

Kolmogorov-Smirnov^a

	Estadístico	gl	Sig.
VI	,116	95	,003
VD	,135	95	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Anexo nº 10: Documento de presentación



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

SJL, Caja de Agua, 28 de Mayo del 2022

Oficio N° 742-2022-REGION POLICIAL-LIMA/DIVPOL-E1/COM.CA"B"ADM

Señor : Mg. Fiorella Cynthia CUBAS ROMERO
COORDINADORA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICION UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

Asunto : Acusa recibo documento de la referencia

Ref. : CARTA N° 011.2022-UCV-VA-P25-P25-F05L05L02/CCP, del 25MAY2022

Tengo el agrado de dirigirme a Usted con la finalidad, de hacerle llegar el cordial saludo fraterno de la corporación de oficiales y suboficiales de esta comisaría; e informarle el resultado del documento de la referencia sobre la autorización para que los estudiantes Joselyn Edith VELA ESCALANTE Y Yaimé Elen BLANCO CHAVEZ realicen un proyecto de investigación titulado "*Hábitos alimentarios y condición física al personal policial, Comisaría Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022*" ha sido aceptada, indicando que deberá realizar las coordinaciones con la oficina de administración - secretaría de esta comisaría, para que le brinde las facilidades del caso.

Aprovecho la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y deferente estima.

Dios guarde a Usted

LMO/pnb



Jr. Trujillo –Moquegua S/N Urb. Caja de Agua, San Juan de Lurigancho
Teléfono: 4595577

Anexo nº 11: Documento de culminación



PERÚ

Ministerio
del
Interior

Policía
Nacional
del Perú

Dirección Nacional
de Operaciones
Policiales

Región
Policial Lima
DIVPOL
ESTE1

COM.
CAJA DE
AGUA

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

CONSTANCIA DE HABER CONCURRIDO A LA COMISARIA PNP DE CAJA DE AGUA

El Capitán PNP Vicente rojas Anaya identificado con CIP N° 202550 Comisaría de Caja de Agua en el distrito de San Juan de Lurigancho provincia y departamento de Lima, deja constancia:

1. Que, previa solicitud expedida por la Universidad César Vallejo que ha ingresado por conductor regular de mesa de partes de Esta Comisaría PNP De Caja De Agua, peticionando autorización para los estudiantes Joselyn Edith VELA ESCALANTE Y Yaime Elen BLANCO CHAVEZ, ambas matriculadas en el décimo ciclo en la Carrera Profesional De Nutrición de la Universidad César Vallejo, realicen un proyecto de investigación titulado *"Hábitos alimentarios y condición física al personal policial, Comisaría Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022"*.
2. Que, la carta correspondiente fue aceptada para brindar las facilidades a los estudiantes Joselyn Edith VELA ESCALANTE Y Yaime Elen BLANCO CHAVEZ quienes se hicieron presentes a esta dependencia el 30 de Mayo del 2022 en fin de realizar su trabajo de campo realizando cuestionarios y fichas de test físico al personal policial conforme a su requerimiento finalizando el 25 de Junio del 2022.
3. Se otorga la presente constancia a solicitud de los interesados para trámites en Universidad César Vallejo y/o fines que el interesado considere conveniente para la presentación de su proyecto de investigación.

San Juan de Lurigancho, Caja de Agua, 28 de junio de 2022



OA - 202550
Vicente LOJAS ANAYA
CAPITAN PNP
COMISARIO (E)

Anexo nº 12: Fotos





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, HUAUYA LEUYACC MARIA ELENA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de NUTRICIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, asesor de Tesis titulada: "Hábitos alimentarios y condición física del personal policial, Comisaría Caja de Agua, San Juan de Lurigancho, 2022", cuyos autores son VELA ESCALANTE JOSELYN EDITH, BLANCO CHAVEZ YAIME ELEN, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y 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 Agosto del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
HUAUYA LEUYACC MARIA ELENA DNI: 10354243 ORCID 0000-0002-0418-8026	Firmado digitalmente por: MAHUAUYALE el 10-08- 2022 22:43:49

Código documento Trilce: TRI - 0391851