



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

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

**NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE
ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ESTILOS DE VIDA
EN ADULTOS. CASERÍO DE PAUCAMAYO -
ICHOCÁN - SAN MARCOS, 2019.**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

AUTORA

AVILA LEZAMA, SHEYLA MERLY

ORCID: 0000-0002-9515-0866

ASESORA

VILCHEZ REYES, MARIA ADRIANA

ORCID: 0000-0001-5412-2968

HUARAZ – PERÚ

2022

EQUIPO DE TRABAJO

AUTORA

Avila Lezama, Sheyla Merly

ORCID: 0000-0002-9515-0866

Universidad Católica los Ángeles Chimbote, Estudiante de Pregrado,
Huaraz, Perú

ASESORA

Vílchez Reyes, María Adriana

ORCID: 0000-0001-5412-2968

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de
la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, Chimbote, Perú

JURADO

Cotos Alva, Ruth Marisol

ORCID: 0000-0001-5975-7006

Romero Acevedo, Juan Hugo

ORCID: 0000-0003-1940-0365

Cerdán Vargas, Ana

ORCID: 0000-0001-8811-7382

HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

DRA. COTOS ALVA, RUTH MARISOL

PRESIDENTE

DR. ROMERO ACEVEDO, JUAN HUGO

MIEMBRO

MGTR. CERDÁN VARGAS, ANA

MIEMBRO

DRA. VÍLCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA

ASESORA

AGRADECIMIENTO

Primeramente, agradezco a Dios por haberme guiado por un buen camino durante mi formación académica, poder lograr culminar mi carrera profesional, y sobre todo por darme la sabiduría y la vida para poder seguir cumpliendo mis sueños.

Agradezco de corazón a mis padres porque siempre estuvieron conmigo en todo momento, dándome su apoyo, su amor, y por ser parte de este logro muy importante en mi carrera profesional. Ustedes son mi motivo y mi inspiración porque me dieron el mejor regalo que es ser una profesional.

De igual manera agradezco a mis hermanas (os), familia y amigos que siempre estuvieron a mi lado brindándome su apoyo moral e incondicional, por confiar, por sus palabras de aliento y por haber estado siempre conmigo.

Sheyla Avila.

DEDICATORIA

A Dios por haberme dado su bendición de poder seguir adelante. Por darme su fortaleza, tener buena salud y las fuerzas suficientes para seguir cumpliendo mis metas.

Dedico a mis padres Ramiro y Elena, con mucho cariño. Gracias por ser mi inspiración y mi fortaleza. Gracias por brindarme su apoyo incondicional, por ser parte de este logro muy importante y por darme una carrera profesional para mi futuro.

A mis docentes ya que gracias a sus instrucciones y palabras de aliento son los que me ayudaron a ser una buena estudiante durante mi estancia en la Universidad y casa de estudios.

Sheyla Avila.

RESUMEN

El nivel de conocimiento es la capacidad que tiene cada persona, saber sobre el nivel de conocimiento en alimentación saludable nos ayudará a que la población adulta pueda llevar una vida saludable o que tanto influye su estilo de vida en cuanto a su salud. La investigación fue de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional de doble casilla, tuvo como objetivo: Determinar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y estilos de vida en adultos del caserío de Paucamayo - Ichocán - San Marcos. La muestra estuvo conformada por 52 adultos del caserío Paucamayo, a quienes se aplicó dos instrumentos: Cuestionario sobre los estilos de vida y cuestionario de nivel de conocimientos sobre alimentación saludable, manejando la técnica de la entrevista online y la observación. La información se procesó con el programa Microsoft Excel, luego fue exportado a la base de datos software SPSS Statics versión 25.0, para su respectivo procesamiento. Para el análisis de los datos se elaboraron tablas simples y de doble entrada. Las pruebas estadísticas: de distribución de frecuencias simples, porcentuales y para la relación Chi Cuadrado (95% nivel de confianza y $p < 0,005$). Se obtuvo los siguientes resultados: la mayoría tiene un nivel de conocimiento regular y tienen estilo de vida no saludable. Concluyendo que no existe relación estadísticamente significativa entre las dos variables en estudio.

Palabras clave: Adultos, Alimentación, Conocimiento, Estilos de vida.

ABSTRACT

The level of knowledge is the capacity that each person has, knowing about the level of knowledge in healthy eating will help us so that the adult population can lead a healthy life or how much their lifestyle influences their health. The research was of a quantitative, descriptive, correlational double-box type, and had as its objective: To determine the level of knowledge about healthy eating and lifestyles in adults from the village of Paucamayo - Ichocán - San Marcos. The sample consisted of 52 adults from the Paucamayo farmhouse, to whom two instruments were applied: Questionnaire on lifestyles and questionnaire on the level of knowledge about healthy eating, managing the technique of online interview and observation. The information was processed with the Microsoft Excel program, then it was exported to the SPSS Statics version 25.0 software database, for its respective processing. Simple and double-entry tables were created for data analysis. Statistical tests: simple frequency distribution, percentage and for the Chi Square relationship (95% confidence level and $p < 0.005$). The following results were obtained: the majority have a regular level of knowledge and have an unhealthy lifestyle. Concluding that there is no statistically significant relationship between the two variables under study.

Key words: Adults, Nutrition, Knowledge, Lifestyles.

CONTENIDO

	Pág.
1. TÍTULO.....	i
2. EQUIPO DE TRABAJO	ii
3. HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR	iii
4. AGRADECIMIENTO	iv
5. DEDICATORIA.....	v
6. RESUMEN	vi
7. ABSTRACT.....	vii
8. CONTENIDO.....	viii
9. ÍNDICE DE TABLAS	ix
10. ÍNDICE DE GRÁFICOS	x
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. REVISIÓN DE LITERATURA	8
III. HIPÓTESIS:	23
IV. METODOLOGÍA.....	24
4.1. Diseño de la investigación	24
4.2. Población y muestra	25
4.3. Definición y Operacionalización de variables e indicadores	25
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	27
4.5. Plan de análisis	30
4.6. Matriz de consistencia.....	31
4.7. Principios éticos.	32
V. RESULTADOS	35
5.1. Resultados	35
5.2. Análisis de resultados.....	38
VI. CONCLUSIONES:.....	52
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS	53
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:	54
ANEXOS:	67

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1: NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO DEL CASERÍO DE PAUCAMAYO - ICHOCÁN - SAN MARCOS, 2019.....	35
TABLA 2: ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CASERÍO DE PAUCAMAYO - ICHOCÁN - SAN MARCOS, 2019.....	36
TABLA 3: RELACIÓN ENTRE VARIABLES DEL NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CASERÍO DE PAUCAMAYO - ICHOCÁN - SAN MARCOS, 2019.....	37

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO DE LA TABLA 1: NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO DEL CASERÍO DE PAUCAMAYO - ICHOCÁN - SAN MARCOS, 2019.....	35
GRÁFICO DE LA TABLA 2: ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CASERÍO DE PAUCAMAYO - ICHOCÁN - SAN MARCOS, 2019.....	36
GRÁFICO DE LA TABLA 3: RELACIÓN ENTRE VARIABLES DEL NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CASERÍO DE PAUCAMAYO - ICHOCÁN - SAN MARCOS, 2019.....	37

I. INTRODUCCIÓN

La alimentación se define como la ingesta de productos para satisfacer las necesidades fisiológicas del ser humano, estos alimentos deben contar con los nutrientes vitamínicos y minerales para que ayuden al organismo a generar energía y reforzar el sistema inmunológico del cuerpo, de esta manera la alimentación se encuentra asociada al estilo de vida que ha sido una de las causas más influyentes en la salud de las personas. Debido al desconocimiento de la población alimentarse de forma inadecuada ha incrementado los índices de las enfermedades no transmisibles generadas por los malos hábitos alimenticios causando trastornos en el crecimiento y el desarrollo de la población.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), llegó a conceptualizar que para tener un estado de salud bueno y en buenas condiciones se debe tener una paz mental y el ser sociable es el que posibilita al hombre a aprovechar y desarrollar todas sus capacidades intelectuales, espirituales y culturales, por lo tanto, para tener una salud óptima depende de uno mismo ya que el querer estar bien ayuda a no contraer enfermedades (1).

La OMS, nos señala que en el transcurso de los años se originaron cambios significativos dentro del régimen alimentario y que por lo tanto el estilo de vida del individuo ha generado consecuencias en la etapa nutricional de la población, sobre todo afectando mutuamente en los territorios que se están desarrollando. Es por ello que los hábitos alimentarios en los adultos, están básicamente caracterizados por el consumo excesivo de alimentos energéticos ya que estos alimentos contienen un alto porcentaje de grasas, y en

la gran mayoría son las grasas saturadas, así como también tienen un bajo nivel de carbohidratos, y el bajo consumo de alimentos energéticos que conlleva una vida sedentaria (1).

En América Latina y Caribe en los años 2018 y 2020 según datos estadísticos se mostró que no se tiene buenos hábitos de alimentación, el país de Haití presentó mayor porcentaje con un total de 46,8%, en Venezuela con un 27,4%, en Nicaragua con un porcentaje de 19,3%, mientras que en Guatemala con un 16,8%, en el país de Honduras con 13,5%, también en Bolivia se obtuvo 12,6% y en Ecuador con un total de 12,4%. En los demás países restantes según la información se tuvieron menos porcentajes indicando que los resultados fueron inferiores en un 10% (2).

La alimentación es muy importante ya que nuestro organismo requiere de nutrientes para poder afrontar a los cambios que ocurren diariamente y por lo tanto es necesario asegurar una buena alimentación balanceada para evitar situaciones de desnutrición y enfermedades que se avecinan, y por lo cual que esto puede ocasionar alteraciones y trastornos en la salud, por ejemplo, la bulimia, anorexia nerviosa, sobrepeso y la obesidad, ya que estas enfermedades pueden ser causadas por falta de una mejor alimentación (3).

La salud de las personas adultas es una de las prioridades más importantes en el primer nivel de atención de la salud, donde los profesionales de enfermería realizan las actividades estratégicas para prevenir las afecciones que tienen mayor incidencia en las poblaciones vulnerables, causadas por los trastornos alimenticios y los inadecuados preparativos de sus alimentos de esta manera la educación para la prevención de enfermedades cumple un rol muy

importante en la reducción de estas patologías que afectan a la población (4).

Los estilos de vida nos indican que hay mal manejo en cuidado de la salud de cada individuo porque gran porcentaje de la comunidad se encuentran dominados por los vicios y las costumbres adoptados a lo largo de su convivencia con su entorno y la influencia de la sociedad en la que se desempeña, estas causas se identifican como el uso del tabaco, el alcohol, las escasas actividades físicas, entre otras estas causas son las más influyentes en la salud de la población al rededor del mundo (4).

En la actualidad los “estilos de vida” se localizan estrechamente relacionadas a las costumbres y tradiciones en el comportamiento del individuo lo que la hace más fácil y vulnerable las situaciones conocidas como cambios, la existencia continua, la conservación de la salud mental y las buenas condiciones físicas y el compromiso independiente de las acciones guiadas a la prevención de su salud aprovechando las oportunidades (5).

En el Perú y en el año 2020, nos menciona que el fomentar una alimentación saludable no debería de ser dejado de lado, por el contrario, ello tiene que ser una prioridad y un tema muy importante. Así mismo, en los indicadores según el Instituto Nacional de Salud (INS), se evidencia que los adultos de (30 a 59 años de edad) el 69,9% padecen de exceso de peso (sobrepeso u obesidad), a ello los jóvenes (de 18 a 29), a quienes les afecta en un 42,4%, a los adultos mayores (de 60 a más) afecta en un 33,1% En los Departamentos de Lima se obtuvieron resultados de 8,9%, en el Callao 9% y en Moquegua 9,7% se presenta porcentajes similares que ocasiona preocupación en la población (6).

Hoy en día la desinformación y falta de conocimiento en cada población con respecto a los hábitos saludables de su alimentación y el ponerlo en práctica es muy difícil. Por ello, en el año 2019 se realizó una encuesta a todos los peruanos donde el 54% consideró que tenían un buen peso y el 72% percibió que se encontraban saludables. Esto implica que se deben de enfocar en implementar estrategias que respondan a la prevención y promoción de tener una buena dieta saludable y en todos los aspectos o formas de contribuir y llevar una buena nutrición (6).

Este contexto coincide con la situación del país, ya que destacan tres grandes grupos tales como: los problemas sanitarios, aquellos problemas del mal manejo de los sistemas que no ayudan a mejorar la salud, también encontramos aquellos problemas que determinan y predisponen funciones, así mismo, el no contar con agua potable hace que su condición de vida no sea la adecuada, y no tener una buena educación (7).

Referente a lo mencionado anteriormente ésta realidad no son ajenos los adultos del caserío de Paucamayo que se encuentra ubicada en el distrito de Ichocán bajo la administración ejecutiva de la provincia de San Marcos, en el departamento de Cajamarca a una ubicación de a 2596 msnm fue fundada en el gobierno del presidente Fernando Belaunde Terry bajo la administración de la provincia de San Marcos con su capital el poblado de Ichocán, con una clima húmeda y fría, con 14°C por la noche y de día hasta un 26°C. La población se dedica a la agricultura, como el cultivo del maíz, el trigo, la papa entre otros (8).

Las enfermedades que tienen más prevalencia en el caserío de

Paucamayo son las enfermedades gastrointestinales como la gastritis que afectan a un 10% de la población, cálculos biliares un 20% y la anemia a un 40% enfermedades cardiacas 15%. La obesidad que afecta a un 5% de la población y la desnutrición que afecta a la población adulta mayor y niños. Los comuneros de esta localidad se atienden en el centro de salud de Ichocán que brinda servicios en el primer nivel de atención, como referencia se encuentra el hospital de la provincia de San Marcos en casos graves se deriva al hospital regional de Cajamarca, cabe recalcar que la mayoría de la población se encuentran afiliados por el Seguro Integral de Salud (SIS) (9).

Por el contexto expuesto anteriormente nos vemos con la necesidad de plantearnos la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y estilos de vida en adultos del caserío de Paucamayo - Ichocán - San Marcos, 2019?

Para dar respuesta al problema se planteó el siguiente objetivo general:

Determinar la relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y estilos de vida en los adultos del caserío de Paucamayo - Ichocán - San Marcos.

Para alcanzar este objetivo se buscó los siguientes objetivos específicos:

- Identificar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en los adultos del caserío de Paucamayo - Ichocán - San Marcos, 2019.
- Identificar los estilos de vida en los adultos del caserío de Paucamayo - Ichocán - San Marcos, 2019.

- Relacionar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y estilos de vida en los adultos del caserío de Paucamayo - Ichocán - San Marcos, 2019.

Este tema está dentro de la línea de investigación de cuidado de salud de las personas, se basó a las necesidades y características de la población lo que permitió identificar las necesidades que tienen los sectores vulnerables, y que por ello se fundamentan las características de la prevención y la promoción de la salud. Es por ello que éste estudio ayudó en el ámbito promocional a la población para identificar y concientizar las dificultades que se pueden presentar, pero siempre se debe de respetar sus costumbres y sus tradiciones de la población que para lo cual será empleado para las futuras investigaciones que se realizarán dentro de los parámetros educativos.

Es importante recalcar que se estudió con profundidad el tema y fue un soporte para el establecimiento de salud con respecto a los resultados y a las conclusiones que se obtuvieron, sin embargo, es muy importante dar a conocer los resultados a las autoridades ya que son los que tienen la prioridad de conocer la realidad de su población y de poder intervenir en nuevos cambios, pues dado que son ellos los que pueden actuar en conjunto con autoridades locales, regionales de salud y municipio en conjunto podrán cambiar la situación con la finalidad de proporcionar y brindar equidad en la distribución de las riquezas que esta zona tiene a nivel ambiental, electrificación, hídrica, cultivos, los determinantes de salud distribuidos de manera equitativa y adecuadas y así poder obtener una mejor calidad de vida y salud del hermoso caserío de Paucamayo.

Investigación de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional, no experimental, la técnica que se empleó fue la entrevista online y la observación, el universo muestral estuvo constituido por 52 adultos. Los datos fueron procesados en el paquete SPSS V/25.0. Y se logró obtener los siguientes resultados la mayoría de los adultos tienen un nivel de conocimientos regular (71,2%) y la mayoría de los adultos lleva una vida No saludable (76,9%). Concluyendo que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables en estudio.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes:

A nivel Internacional:

Reyes A, Ortiz P, (10). Realizaron un estudio titulado “Conocimiento en nutrición, hábitos alimentarios y estado nutricional de adultos en San Isidro del General, San José, Costa Rica 2019”, cuyo objetivo fue relacionar el conocimiento en nutrición, los hábitos alimentarios y el estado nutricional de personas adultas. Estudio transversal, no experimental, correlacional, de enfoque cuantitativo, donde se llegaron a obtener los siguientes resultados y conclusiones: La mayoría realiza tres tiempos de comida: desayuno (22.7%), almuerzo (25%) y cena (19.5%). En cuanto al conocimiento en nutrición obtuvieron un puntaje promedio de 72 puntos. El factor más predominante entre las variables, es el sociodemográfico pues, por el bajo nivel educativo y los escasos ingresos económicos.

Márquez M, (11). En su investigación titulado “Estilos de vida saludable en la promoción de la salud y prevención de enfermedades: revisión documental en el contexto de Latinoamérica, España e Italia, 2020”. El objetivo principal de esta investigación fue analizar los programas y proyectos relacionados con estilos de vida saludable orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades mediante una revisión documental en el contexto de Latinoamérica, España e Italia. Su estudio fue de tipo descriptivo, cuantitativo, los resultados y conclusiones obtenidos fueron que el 47,7% (116) consumía cinco comidas

diarias; el 28,8% (70), cuatro, y el 18,5% (45), tres. Consumo de alimentos saludables y no saludables.

Miranda A, (12). Realizó un estudio titulado “Conocimiento y aplicabilidad de estilos de vida saludables influyentes para prevenir enfermedades crónicas, adultos, Zambrano - Panamá, 2021”. Cuyo objetivo fue demostrar la influencia que ejercen el conocimiento y aplicabilidad de los estilos de vida saludables para prevenir enfermedades crónicas en los adultos, enfoque cuantitativo, diseño no experimental y de tipo descriptivo – correlacional. En esta investigación se obtuvo como resultado que 6 de cada 10 encuestados a veces mantienen una vida saludable, es decir que no han adoptado un estilo de vida saludable de manera permanente; como conclusión se identificó cuáles son los hábitos que le permiten a los adultos prevenir enfermedades crónicas.

Vera C, Tenelema J, (13). En su investigación titulada “Estilo de vida de los adultos comerciantes de verduras del mercado feria libre “el arenal”, Cuenca, Ecuador, 2018”. Objetivo fue determinar el estilo de vida de los adultos comerciantes de verduras que laboran en el Mercado “El Arenal”, en el sector de la Feria Libre, en la ciudad de Cuenca. La metodología fue cuantitativa. Concluyeron que los comerciantes de verdura la Feria Libre el Arenal tienen un buen estilo de vida 97%.

A nivel Nacional:

Echabautis M, Gomez Y, Zorrilla A, (14). Realizaron un estudio titulado “Estilos de Vida Saludable y Factores Biosocioculturales en los Adultos de la Agrupación Familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho,

2019”. Cuyo objetivo fue determinar la relación que existe los factores biosocioculturales y los estilos de vida saludable en los adultos que viven en la Agrupación Familiar Santa Rosa - SJL, fue un estudio de enfoque cuantitativo, de nivel correlacional y corte transversal. Concluyendo que existen factores biosocioculturales que están relacionados con los estilos de vida saludable en adultos, entre los factores biológicos evaluado, se encontró relación estadísticamente significativa entre Estilos de Vida Saludable y género ($p = 0,009$); entre Estilos de Vida Saludable y servicios básicos ($p=0,004$) en el factor social.

Ordiano C, (15). En su estudio titulado “Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap – Huaraz, 2018”. Cuyo objetivo fue determinar si existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap. Estudio cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional, concluyendo que: La mayoría de los adultos del caserío de Queshcap – Huaraz presentan un estilo de vida no saludable y un porcentaje mínimo presenta estilos de vida saludables. Respecto a los factores biosocioculturales menos de la mitad tienen primaria completa e incompleta.

Soriano A, (16). En su estudio de “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Shiqui – Cátac, 2020”. Tuvo el objetivo de determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del Centro Poblado de Shiqui – Cátac. Siendo de tipo cuantitativo, corte transversal, con diseño descriptivo correlacional. Tuvo una muestra conformada por 150 adultos.

Donde se llegó a concluir que la mayoría de los adultos presentan un estilo de vida adecuado. Respecto a los factores biosocioculturales, más de la mitad son adultos analfabetos, con estado civil conviviente, de ocupación obrero, con un ingreso económico mensual menor de 500 soles; más de la mitad son adultos, predomina el sexo masculino y la mayoría profesa la religión católica.

Rafael M, (17). En su estudio titulado “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos de la Comunidad Unidos Venceremos – Huashao – Yungay, 2018”. Tuvo como objetivo general determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos de Comunidad “Unidos Venceremos” de Huashao – Yungay. Estudio cuantitativo, con diseño descriptivo, Concluyendo que: La mayoría de los adultos presentan un estilo de vida no saludable y un porcentaje mínimo presenta estilos de vida saludables. Respecto a los factores biosocioculturales: menos de la mitad tienen primaria incompleta, con estado civil solteros.

A nivel Local:

Ramos J, (18). Estudio titulado “Estilo de vida y estado nutricional en adultos Centro de Salud alto Trujillo, 2018”. El objetivo del estudio fue evaluar la relación que existe entre el estilo de vida y el estado nutricional en adultos atendidos en Centro de Salud Alto Trujillo, fue una investigación descriptiva correlacional; en los resultados se halló que el estilo de vida malo fue 39.6%, el nivel regular alcanzó 13%, bueno 19.6% y excelente 27.8%. El 34.4% presentaron obesidad, el 38.2% sobrepeso, el 25.3%

normalidad y 2.1% desnutrición. Donde se concluyó que el tipo de estilo de vida malo caracterizó a la mayoría de los adultos. El estado de nutrición de sobrepeso fue el más frecuente en los adultos.

Núñez N, (19). En su estudio titulado “Conocimientos y actitudes sobre la alimentación saludable del adulto, Reque, Chiclayo, 2018”, tuvo como objetivo Identificar los conocimientos y actitudes sobre alimentación saludable de los adultos de la zona urbana y urbana marginal de Reque, fue cuantitativo, de diseño descriptivo transversal, sus resultados fueron que en el nivel de conocimientos el 97,4 % alcanzó un puntaje regular y 92,1% tuvieron actitud positiva. Por lo que se concluye, existe nivel de conocimientos regular tanto en hombres como mujeres; las dimensiones: generalidades y prevención de riesgos alcanzaron un nivel bueno de conocimientos; tipo y cantidad de alimentos, nivel de conocimientos deficientes; y las dimensiones frecuencia y combinación de alimentos, nivel regular.

Borjas S, (20). Estudio titulado “Estilos de vida relacionados con el estado nutricional en personas adultas de la ciudad de Trujillo 2020”. El objetivo general fue: Evaluar los estilos de vida relacionados con el Estado Nutricional en personas adultas de la ciudad de Trujillo, estudio tipo descriptivo simple transversal con diseño no experimental, sus resultados fueron que los pobladores adultos presentan 50.06% estilos de vida moderada, el 32.13% inadecuados estilos de vida y el 17.27% adecuados estilos de vida. Se concluye que existe relación entre los estilos de vidas y estado nutricional con el consumo de verduras.

Sánchez L, (21). En su estudio titulado “Nivel de conocimiento y actitudes sobre alimentación saludable en adultos del Centro de Salud María Jesús, La Victoria Chiclayo, 2021”, tuvo como objetivo a relación entre el nivel de conocimiento y actitudes sobre alimentación saludable en adultos del Centro de Salud María Jesús, La Victoria-Chiclayo, fue tipo básica, diseño no experimental, transversal descriptivo-correlacional, se encontró que un nivel de conocimiento medio, sobre los alimentos formadores (58,5%), alimentos energéticos (63,1%) y alimentos protectores (58,5%). Por su parte, se encontró un nivel de conocimiento (50,8%) medio y actitudes positivas (64,6%), sobre alimentación saludable. Conclusiones: El coeficiente de correlación Spearman ($r=0,997$) determinó la existencia de una correlación positiva muy alta.

2.2.Bases teóricas y conceptuales de la investigación:

2.2.1. Bases teóricas

NIVEL DE CONOCIMIENTO

Según Bunge los niveles de conocimiento son los conjuntos más precisos con las ideas más adecuadas sobre un determinado tiempo dentro de las cuales tenemos los conocimientos vagos y los conocimientos científicos de esta manera es imperativo conocer los sistemas cuantificados por medio de los objetivos planteados, mientras que el otro es un conocimiento vago ordinal exacto pero carente de observaciones (22).

Así mismo, nos refiere que el conocimiento surge de un acuerdo y un consenso con diferentes científicos, ello se desarrolla después de muchos descubrimientos. Los conocimientos se someten a comprobaciones

rigurosas; ello se acumula a nivel de todo el mundo. Se han tenido y siguen teniendo infinidades de aplicaciones, eso hace que contribuya en la ciencia y sea aplicada en los problemas de forma individual y social. También explica a aquellos fenómenos de la naturaleza y busca una explicación para saber porque ocurren los sucesos y los hechos (22).

Niveles de conocimiento:

Conocimiento filosófico:

Nos dice que este conocimiento es el que busca un constante sentido, justifica, brinda la posibilidad y también interpreta en todo lo que respecta al ser humano. La filosofía es la que interroga los hechos y los problemas en el entorno de todos los individuos en un contexto histórico (22).

Conocimiento descriptivo:

El conocimiento descriptivo es el medio mediante el cual los sentidos captan lo que ocurre a tu alrededor, de manera que los órganos de los sentidos son los más empleados porque guardan un sin número de imágenes observaciones y datos importantes que es necesario para adquirir los conocimientos en sus diversas dimensiones (23).

Conocimiento conceptual:

Los conocimientos conceptuales se difieren del resto porque tiene una manera particular empírica en las cuales se representan una amplia gama de conocimientos contextuales como los conocimientos estructurales definidos, también uno puede definir y ver cada concepto y objetos con sus características de cada uno o propias (24).

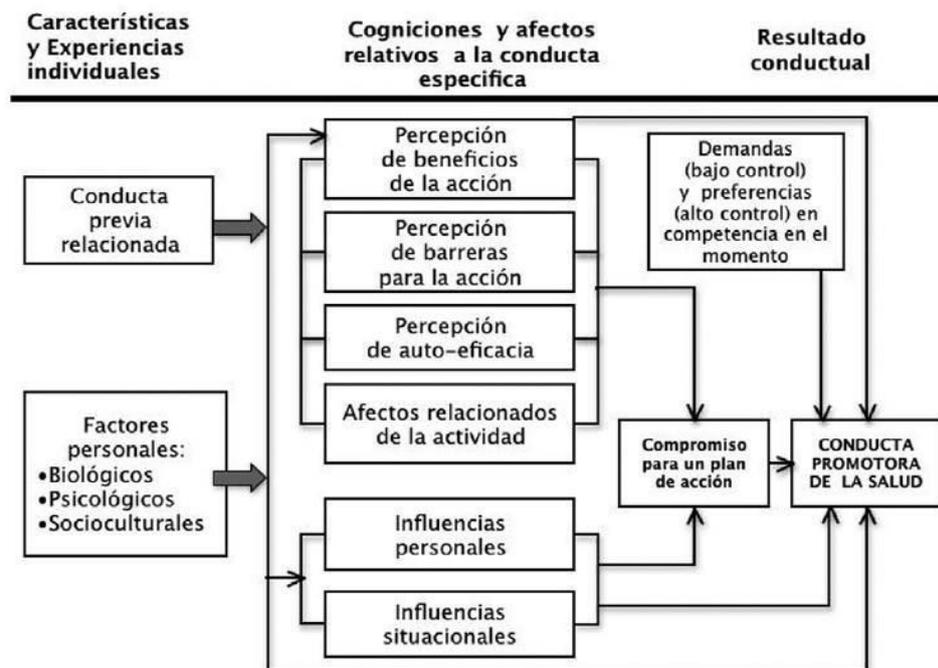
Conocimiento teórico:

Este tipo de conocimiento representa los conocimientos invisibles pero de mayor importancia que a diferencia por la caracterización y singularidad universal calificada donde se llega a diferenciar que el conocimiento descriptivo es singular y el conocimiento teórico representa la universalidad (25).

ESTILOS DE VIDA

Nola Pender: “Modelo de promoción de la salud”

Nola Pender fue una enfermera y autora de “El Modelo de Promoción de la Salud”, nació en Lancing en el año 1941 un 16 de agosto, desde los 7 años le llamó la atención la carrera de Enfermería porque su tía fue hospitalizada. Este modelo es muy utilizado por todos los profesionales de Enfermería, porque comprende los comportamientos del ser humano y su relación con la salud y que a su vez promueve las conductas saludables (26).



Fuente: Modelo de Promoción de la Salud de Pender.

También nos indica que se pueden identificar los factores cognitivos perceptuales que posee el individuo pero que se modifican por aquellas características situacionales como también las personales e interpersonales; y que mediante ello se darán los resultados a las conductas que favorecen a la salud. El modelo nos dice que primordialmente se basa en la educación de cada uno de cada individuo esto también implica promover una vida saludable, es por eso que en este modelo los hábitos saludables se enfocan más a los factores cognitivos perceptuales porque se relacionan con la salud y por ende se promueven las conductas y los comportamientos determinados (26).

Por ende, las características personales y cada experiencia que uno mismo la vive son indispensables, así mismo, los conceptos y las adopciones de las conductas hacen que todos los individuos sean partícipes de la promoción de la salud. Por ello, es que esta autora se basa en las teorías de Bandura y Feather, donde nos menciona que el ser humano obtiene aprendizajes en todas sus etapas y las conductas son los factores psicológicos que son aquellos comportamientos de cada individuo (27).

Hoy en día este modelo es el más usado e importante, ya que se promueve la salud, ayuda a identificar que hábitos llevar y como ponerlos en práctica y por ende se dividen en dos factores: los cuales son los cognitivos y los perceptuales, que mayormente son más conocidos como la concepción, las carencias y por otro lado están los

pensamientos del individuo o de cómo lo conlleva a su realidad y son los que también determinan las conductas favorables para su salud (27).

Estilos de vida

La trascendencia del hábito en el estado sanitario donde es importante recalcar la importancia de los acontecimientos en la prevención de las afecciones que intervienen en la salud de las personas más vulnerables afectando a las poblaciones más vulnerables a nivel mundial, para identificar estas circunstancias es importante reconocer los comportamientos en el entorno social y los medios donde se llevan a cabo. Los factores de riesgo son las alteraciones conductuales causadas por la forma de vida que presentan las personas debido a su desconocimiento desfavoreciendo la calidad de vida y poniendo en riesgo su salud dentro de las prevenciones de estas afecciones tenemos la ingesta de alimentos inadecuadas y dañinas para su salud (28).

Dimensión de Alimentación o nutrición: Esta dimensión se relaciona a cada una de las conductas de alimentación que tiene cada individuo. La alimentación son procesos complejos en la que no solo interviene un solo factor sino varios, de esa forma se obtiene los nutrientes que son necesarios y esenciales para poder proporcionar energía suficiente y así se puedan cumplir las actividades que necesita el cuerpo (29).

Dimensión de actividad y ejercicio: Son movimientos que nuestro propio cuerpo realiza, donde también eso hace que produzca el gasto de energía, por otro lado, el poner en práctica cualquier tipo de

actividad proporciona infinidad de beneficios para nuestra salud de cada individuo. Así mismo, muchas personas han cambiado sus hábitos y ocasionan problemas de sedentarismo, el uso y avance de la tecnología facilita diversas tareas en el que conlleva a no realizar mucho esfuerzo y ya no se desplazan caminando sino mayormente lo hacen en carro o por diversos medios (30).

Dimensión del manejo del estrés: Ello proviene como respuesta de nuestro organismo donde se experimentan situaciones que pueden ser de forma agradable o como también no, sus respuestas se especifican de diferentes formas como positivas o negativas. El estrés depende de la interpretación que la da cada persona de acuerdo a su situación (31).

Dimensión de responsabilidad en salud: Esto se refiere o implica que se tiene que escoger y optar por alternativas que sean favorables y las correctas en lugar de aquellas que producen riesgos. Ello hace que uno reconozca habilidades y que modifiquen los comportamientos para su beneficio, así mismo, eso depende del esfuerzo que se tenga para poder cambiar y también de modificar las prácticas negativas, todo ello requiere de mucho esfuerzo (32).

Dimensión de apoyo interpersonal: Esto beneficia a todas las personas tanto como a la mujer y varón, e insta a ser partícipe de cualquier actividad ante la sociedad. Los que interactúan con otros tienden a tener una vida más favorable para su salud, ello puede ser de manera física y mental, esto permite que los amigos y la familia sean

los que permitan permanecer de forma armoniosa, tener un ambiente agradable (33).

Dimensión de autorrealización: Todo ser humano por su propia naturaleza se dice que son sociables dentro de su mismo ambiente donde le permite que se desarrolle, primeramente, se evidencia en su familia y en sus diferentes ciclos de vida, también influye las instituciones educativas ahí es donde se ejecutan actividades, su centro de labores eso hace que se agranden los grados donde socializan (34).

2.2.2. Bases conceptuales

ASPECTO GENERAL DEL CONOCIMIENTO:

Conocimiento: Son acciones y efectos de conocer, ya que se requiere de información muy beneficiosa y comprender la situación para darle la razón, el entender. Nos quiere decir que esto suele ser un proceso que genera un aprendizaje, se dice que al conocimiento se le puede hacer referencia de varias formas. En un aspecto general, se refiere a obtener información de un tema o asunto en específico (35).

ASPECTO GENERAL DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Alimentación saludable

El consumo de alimentos se denomina a los mecanismos que sigue el sistema digestivo, comprendiendo las acciones que rigen el organismo para la absorción de los micronutrientes que funcionan como combustibles para brindar energía a nuestro cuerpo para permitir el correcto funcionamiento, es fundamental recalcar que las acciones

de la ingesta de alimentos es caracterizada por la forma de elección de la calidad de los alimentos, y un correcto empleo de los mismos puede determinar un óptimo desarrollo de la salud así mismo una inadecuada alimentación puede causar fatales consecuencias, generando enfermedades como la osteoporosis, la obesidad, sobrepeso, cáncer, etc (36).

La buena alimentación se logrará a partir de las diversas formas como la combinación de alimentos variados de forma equilibrada sin alterar las propiedades nutritivas de cada uno de los productos, por ello es fundamental recalcar la importancia que la población adquiera un mejor modo de vida, con el objetivo de prever el bienestar en su forma íntegra disminuyendo los riesgos que esta puede ocasionar en la salud. De manera que en las últimas décadas se ha visto como una de las enfermedades con mayor prevalencia y mayores problemas han ocasionado que van en ascenso con el pasar del tiempo y los factores de riesgo asociados a los malos manejos en su manera de vivir de cada individuo y las actividades cotidianas (36).

ASPECTO GENERAL DE ESTILO DE VIDA

Estilo de Vida: Son definiciones que se realizaron a mediados del siglo XXI motivado por los cambios demográficos y el crecimiento de las tasas de mortalidad en las zonas urbanas, principalmente en las regiones americanas donde se veía el incremento de la tasa de las enfermedades no transmisibles y que podían prevenir a lo largo del desarrollo social. Estos estilos de vida se tienen consideraciones

importantes en las formas en las que se presenta las enfermedades no transmisibles y de difícil detección en la conservación de la salud y la prevención de las acciones antes mencionadas (36).

ASPECTO GENERAL DEL ADULTO

Adulto: Es una etapa de la vida donde se alcanza una madurez plena, intelectual y física. Hablar de las personas adultas nos hace referencia que ya se alcanzó un pleno desarrollo orgánico, eso incluye aquellas capacidades de reproducirse. Así mismo, este término se define en lo fisiológico, psicológico, legal y el carácter personal. Se dice que el ser humano ya es un adulto cuando ya dejó la infancia y la adolescencia en el que ya alcanzó su desarrollo físico (37). Dentro de ello se encuentran etapas las cuales se considera de la siguiente manera:

Adulto joven (20 a 34 años de edad). Es un periodo que empieza tras terminar la etapa de la adolescencia, en esta etapa los adultos jóvenes logran encontrar unos periodos llenos de expectativas hacia su futuro donde ya se comienza con la formación de estudios superiores (37).

Adulto maduro (35 a 59 años de edad). Es una etapa de grandes rasgos aquí ya evolucionan o dan un giro a su vida su enfoque ya será en la educación de sus hijos (as), se centren en su trabajo. Pero no obstante ello puede ser diferente entre cada persona (37).

Adulto mayor (60 a más). Ya se considera como una etapa llamada vejez y de la tercera edad. Así mismo, ya se empieza a

prepararse para su jubilación algo que para muchos es muy complicado aceptar porque no encuentran en que ocupar su tiempo libre (37).

III. HIPÓTESIS:

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y estilos de vida en adultos del caserío de Paucamayo – Ichocán – San Marcos.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y estilos de vida en adultos del caserío de Paucamayo – Ichocán – San Marcos.

IV. METODOLOGÍA

4.1. Diseño de la investigación

No experimental: El diseño de la investigación fue no experimental, porque se realizó sin manipular deliberadamente las variables. Este diseño se basa fundamentalmente en la observación de fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para poder analizarlos con posterioridad, en este caso no hay condiciones ni estímulos a los cuales se expongan los sujetos del estudio (38).

Tipo de investigación

Cuantitativo: Este tipo de investigación fue de tipo cuantitativo, porque se cuantificó los resultados en números o datos estadísticos. Durante el estudio se emplearon preguntas cerradas para facilitar al encuestado y al encuestador analizar de manera exacta y con mayor facilidad los datos obtenidos (38).

Nivel de la investigación

Descriptivo: Porque se usó una técnica científica para poder observar y detallar la conducta de una persona. En la investigación se empleó la descripción de todas las variables y las características que se lograron observar de los adultos del caserío de Paucamayo (39).

Correlacional: En esta investigación se buscó relacionar dos o más variables y la recolección de la información en un solo periodo de tiempo. Se empleó el estudio correlacional porque se relacionó dos variables para encontrar el nivel de significancia y relación que existe entre ellos (40).

Doble casilla: Se menciona la investigación de doble casilla porque se trabajó con dos variables durante toda la investigación. En la investigación se emplearon dos tipos de variables para buscar una mejor relación entre las diferentes variantes que alcanza la vida del ser humano y los moradores del hermoso caserío de Paucamayo (41).

4.2.Población y muestra

El universo muestral estuvo constituido por 52 adultos del caserío de Paucamayo. Así mismo la investigación se realizó a través de un muestreo no probabilístico, llamado por conveniencia por la coyuntura que se viene realizando del COVID-19.

Unidad de análisis

Cada uno de los adultos que residió en el caserío de Paucamayo - Ichocán – San Marcos que formaron parte de la muestra y respondieron a los criterios de la investigación.

Criterios de Inclusión

- Adultos que residieron más de 3 años en el caserío de Paucamayo.
- Adultos de ambos sexos.
- Adultos que aceptaron participar voluntariamente en el estudio.

Criterios de Exclusión:

- Adultos que tuvieron algún tipo de trastorno mental.
- Adultos que presentaron problemas de comunicación.

4.3.Definición y Operacionalización de variables e indicadores

NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Definición Conceptual

Es un conjunto de ideas, conceptos, enunciados que son claros, precisos, ordenados y exactas, en base a ellos se tipifica al conocimiento en: conocimiento científico y conocimiento vulgar. Los conocimientos relacionados con la alimentación saludable, lamentablemente y con mucha frecuencia, están rodeados de mitos y conocimiento no científicos que se obtienen a partir de la información proveniente de campañas de publicidad (42).

Definición Operacional

Es la respuesta que los adultos tienen sobre la alimentación saludable.

Bueno: 11 - 14 puntos

Regular: 5 – 10 puntos

Malo: 0 – 4 puntos

ESTILO DE VIDA DEL ADULTO

Definición Conceptual

Son la forma de vivir de las personas, que al igual que el medio ambiente, están determinados por un conjunto de factores (físicos, sociales o laborales) que dependerán tanto del individuo como del complejo entorno que le rodea, dando lugar a estilos de vida menos saludables (43).

Definición Operacional

Se utilizará la escala nominal

Estilo de vida saludable: 75 - 100 puntos

Estilo de vida no saludable: 25 - 74 puntos

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas

En el presente trabajo de investigación se utilizó la entrevista y la observación para la aplicación de los instrumentos mediante la llamada telefónica, video conferencia y/o la encuesta online.

Instrumentos

En el presente trabajo de investigación se utilizaron 2 instrumentos para la recolección de datos que se detallan a continuación:

Instrumento N°: 01

Cuestionario de nivel de conocimientos sobre la alimentación saludable.
(ANEXO 03)

Este instrumento consta de 14 ítems relacionados al nivel de conocimiento sobre alimentación saludable.

El cuestionario tiene respuestas de opción múltiple, estas respuestas se codificaron en dos opciones:

Las respuestas falsas con “0” y las respuestas verdaderas con “1” y el valor final será:

- Bueno (11- 14 puntos).
- Regular (5-10 puntos).
- Malo (0- 4 puntos).

Validez

El cuestionario fue creado por las investigadoras Aguirre, Z., Ccoto, S. y validado por siete jueces expertos en el área de la nutrición (tres nutricionistas,

un biólogo y un médico) y se encontró adecuada validez (V de Aiken =1). Por otra parte, la prueba piloto se hizo con 60 participantes,

Confiabilidad

Con una confiabilidad de 0.732, según la prueba estadística Kuder - Richardson (KR-20).

Instrumento N° 02

Escala del estilo de vida

Instrumento elaborado en base al Cuestionario de estilo de vida promotor de salud, de Walker E, Sechrist K y Pender N, modificado por Delgado, R; Díaz, R; Reyna, E., para medir el estilo de vida a través de sus dimensiones: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. (ANEXO 01)

Está constituido por 25 ítems distribuidos en seis dimensiones que son las siguientes:

Alimentación saludable, actividad y ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad en salud, apoyo interpersonal, y autorrealización.

Alimentación: Ítems 1, 2, 3, 4, 5,6 constituidas por interrogantes sobre la alimentación que consume el adulto.

Actividad y Ejercicio: Ítems 7 y 8, constituidas por interrogantes sobre la regularidad de ejercicio que realiza el adulto.

Manejo del Estrés: Ítems 9, 10, 11, 12 constituidas por interrogantes sobre las actividades que realiza para manejar situaciones de estrés.

Apoyo Interpersonal: 13, 14, 15, 16 constituidas por interrogantes sobre las redes sociales que mantiene el adulto y le proporcionan apoyo.

Autorrealización: 17, 18, 19 constituidas por interrogantes sobre actividades que mejoran su satisfacción personal.

Responsabilidad en Salud: 20, 21, 22, 23, 24, 25 constituidas por interrogantes sobre actividades que realiza el adulto para favorecer su salud.

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación

NUNCA:	N = 1
A VECES:	V = 2
FRECUENTEMENTE:	F = 3
SIEMPRE:	S = 4

En el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es N=1; V=2; F=3; S=4

Los puntajes obtenidos para la escala total resultan del promedio de las diversas respuestas a los 25 ítems, de la misma manera se procede en cada sub escala.

Control de Calidad de los datos:

Validez externa:

Se aseguró la validez externa presentando el instrumento a 3 expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaron mayor calidad y especificidad a los instrumentos. (44).

Validez Interna

Para la validez interna de la escala Estilo de Vida, se aplicó la fórmula de Pearson en cada uno de los ítems. Se obtuvo un $r > 0.20$, lo cual indica que el instrumento es válido (44). (ANEXO 02)

Confiabilidad

La confiabilidad fue determinada mediante la prueba del Alpha de Cronbach, presentando una confiabilidad alta.

4.5. Plan de análisis

Procedimiento de recolección de datos:

Para la recolección de datos del presente trabajo de investigación se consideró los siguientes aspectos:

- Se informó y se pidió el consentimiento de los adultos del dicho sector, haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales. (ANEXO 04)
- Se coordinó con los adultos con disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación del instrumento.
- Se procedió a aplicar el instrumento a cada adulto
- Se realizó la lectura del contenido o instrucciones de los instrumentos a cada entrevistado.
- El instrumento se aplicó en un tiempo de 20 minutos, las respuestas serán marcadas de manera personal y directa por cada adulto.

Análisis y Procesamiento de los datos:

La información se procesó con el programa Microsoft Excel, luego fueron exportados a la base de datos SPSS/info/software versión 25.0, para su respectivo procesamiento. Para el análisis de los datos se elaboraron tablas simples y de doble entrada. Así como sus respectivos gráficos estadísticos. Las pruebas estadísticas: de distribución de frecuencias simples, porcentuales y para la relación Chi Cuadrado (95% nivel de confianza y $p < 0,005$).

4.6. Matriz de consistencia.

TÍTULO	ENUNCIADO	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA
Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y estilos de vida en adultos. Caserío de Paucamayo - Ichocán –San Marcos, 2019.	¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y estilos de vida en adultos del Caserío de Paucamayo – Ichocán – San Marcos, 2019?	Determinar la relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y estilos de vida en los adultos del caserío de Paucamayo - Ichocán - San Marcos.	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en los adultos del caserío de Paucamayo - Ichocán –San Marcos, 2019. - Identificar los estilos de vida en los adultos del caserío de Paucamayo - Ichocán – San Marcos, 2019. - Relacionar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y estilos de vida en los adultos del caserío de Paucamayo - Ichocán – San Marcos, 2019. 	<p>Diseño: No experimental</p> <p>Tipo: Cuantitativo.</p> <p>Nivel: Descriptivo, correlacional, doble casilla.</p> <p>Técnicas: Encuesta vía online y la Observación .</p>

4.7. Principios éticos.

El trabajo de investigación se realizó y orientó a los siguientes principios de código de ética para la investigación versión 004, aprobado por acuerdo del Consejo Universitario con resolución N°0037-2021-CU-ULADECH (45).

Protección a las personas.

En toda investigación se tiene que respetar su dignidad humana, su identidad aquellas diversidades, su privacidad y más importante su confidencialidad de todas las personas, ya que esto no solo implica que la persona sea un sujeto de la investigación o que participe de forma voluntaria, sino que influye mucho el respeto de sus derechos de cada individuo. En la presente investigación no se dañó la integridad de la persona física ni psicológicamente, se les respetó la libre elección en la participación en el presente estudio (45).

Cuidado del medio ambiente y la biodiversidad.

En las investigaciones que involucran al medio ambiente, a las plantas y los animales, se tienen que tomar medidas o tener en cuenta que no se debe hacer daño. Se tiene que respetar la dignidad y tener el debido cuidado con el medio ambiente que como bien sabemos dentro de ello están las plantas. Por tanto, se debe de evitar hacer daño y tomar las medidas respectivas. En la investigación no se dañó la biodiversidad, no se realizarán experimentos que afecten al medio ambiente, el estudio se realizó solo con personas adultas (45).

Libre participación y derecho a estar informado.

Todas las personas que forman o están dentro de la investigación y desarrollen actividades, tienen que estar bien informados ya que eso es un derecho que ellos mismos pueden exigirlo y saber la finalidad y propósito en la que ellos

van a ser partícipes, siempre respetando su libertad y que tiene que ser por voluntad propia. Las personas que se encontraron involucradas en la investigación fueron informadas bajo un documento conocido como el consentimiento informado donde se les informó que se les respetará las informaciones que nos brinden, las informaciones adquiridas solo fueron empleadas para la investigación (45).

Beneficencia no maleficencia.

En toda investigación también se debe asegurar el bienestar de cada individuo o grupo de personas que son partícipes en las investigaciones. Es decir, la conducta del investigador influye mucho ya se tiene reglas como: el no causar daño, se tiene que disminuir aquellos efectos que son adversos. Todos los participantes y la población en general que fueron beneficiados de la investigación, se dio a conocer las conclusiones de esta investigación para ver las carencias de las personas y motivar a la inversión pública en beneficio de cada uno (45).

Justicia.

Todo investigador siempre tiene que ejercer o tener un juicio que sea razonable, digno y asegurar la tranquilidad, las limitaciones de toda capacidad y los conocimientos y debidamente tomar las respectivas precauciones, para que así no se evidencien o de den actos de injusticias. Es por ello que la equidad y la justicia son los que pueden otorgar a las personas el derecho a acceder a los resultados que se obtuvieron en esa investigación. No se expuso a la persona intervenida bajo ninguna circunstancia o motivo, las informaciones brindadas al investigador y solo fueron elegidos todas las personas al azar sin ningún tipo de preferencia (45).

Integridad científica.

En este principio no solo tiene que regir las actividades científicas del investigador, sino que se debe de ampliar todas las actividades de enseñanza y como también a su ejercicio profesional. La integridad de un investigador es muy relevante siempre y cuando este en función de las normas deontológicas. El proceso de investigación se llevó a cabo respetando los lineamientos científicos y dando cumplimiento a los principios mencionados (45).

V. RESULTADOS

5.1. Resultados

TABLA 1:

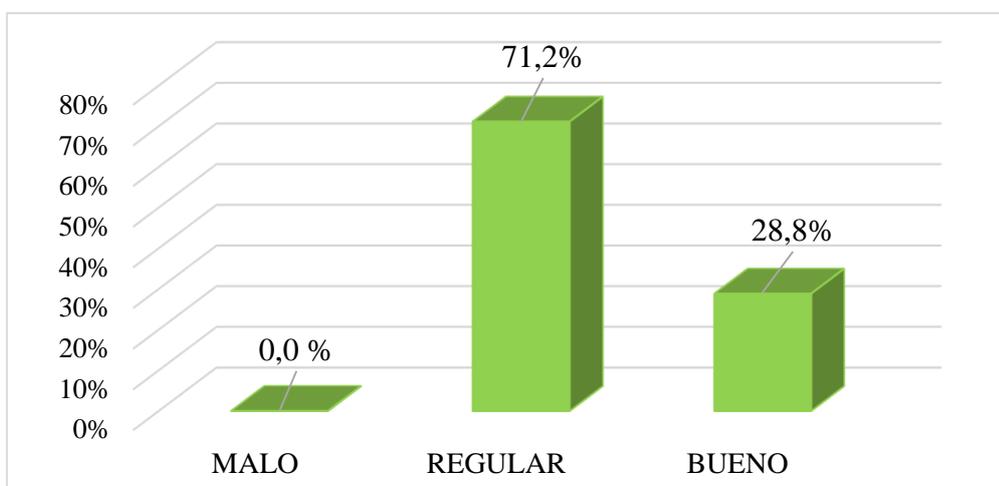
“NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO DEL CASERÍO DE PAUCAMAYO - ICHOCÁN - SAN MARCOS, 2019”

NIVEL DE CONOCIMIENTOS	n	%
MALO	0	0,0
REGULAR	37	71,2
BUENO	15	28,8
Total	52	100,0

Fuente: Cuestionario de Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable. Elaborado por Aguirre Zulma, Ccoto Sonia. Aplicado a los adultos del caserío de Paucamayo – Ichocán – San Marcos, 2019.

GRÁFICO DE LA TABLA 1:

“NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO DEL CASERÍO DE PAUCAMAYO – ICHOCÁN – SAN MARCOS, 2019.”



Fuente: Cuestionario de Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable. Elaborado por Aguirre Z, y Ccoto S. Aplicado a los adultos del caserío de Paucamayo – Ichocán – San Marcos, 2019.

TABLA 2:

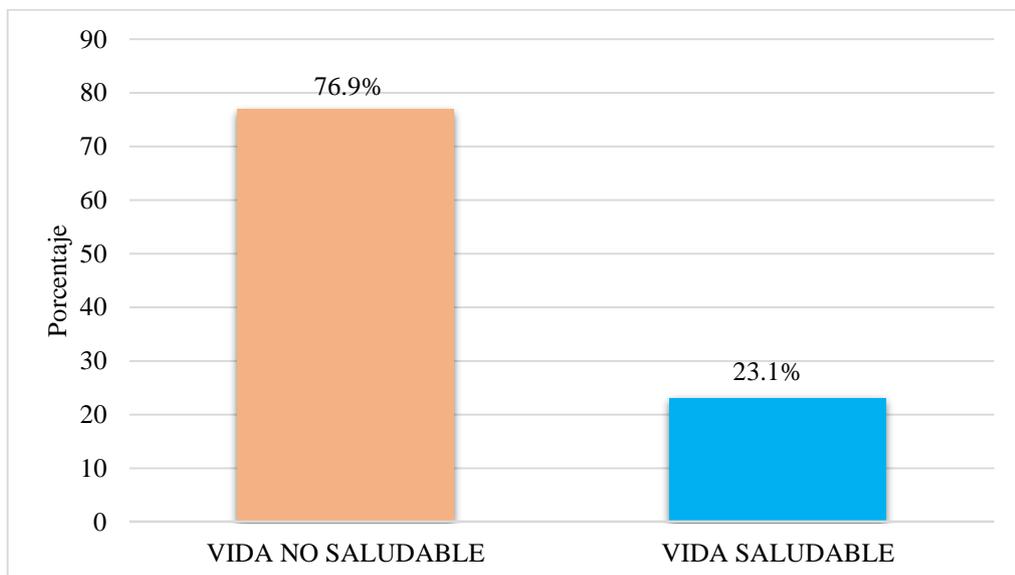
**“ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CASERÍO DE PAUCAMAYO -
ICHOCÁN - SAN MARCOS, 2019”**

ESTILOS DE VIDA	n	%
VIDA NO SALUDABLE	40	76,9
VIDA SALUDABLE	12	23,1
Total	52	100,0

Fuente: Cuestionario sobre Estilos de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del caserío de Paucamayo – Ichocán – San Marcos, 2019.

GRÁFICO DE LA TABLA 2:

**“ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CASERÍO DE
PAUCAMAYO – ICHOCÁN – SAN MARCOS, 2019.”**



Fuente: Cuestionario sobre Estilos de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del caserío de Paucamayo – Ichocán – San Marcos, 2019.

TABLA 3:

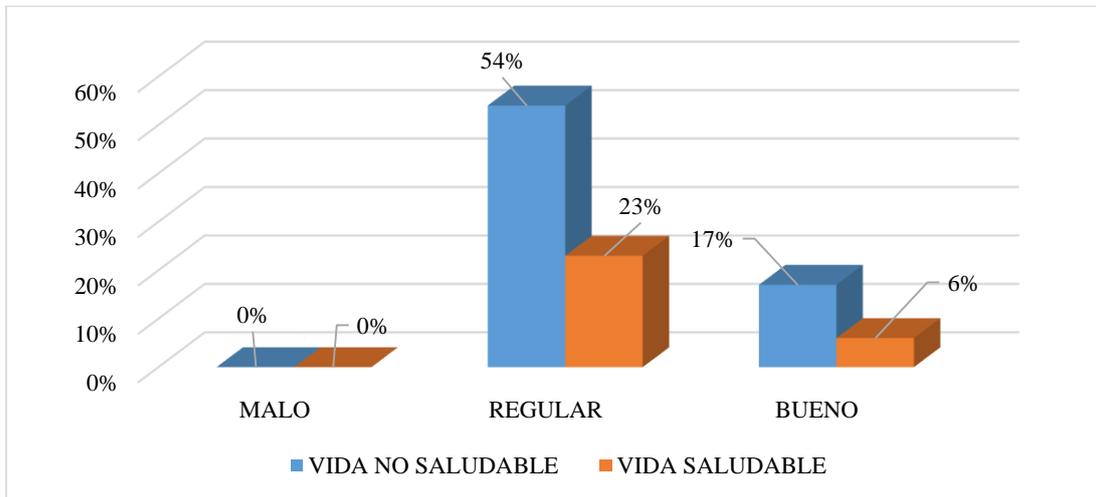
“RELACIÓN ENTRE VARIABLES DEL NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CASERÍO DE PAUCAMAYO – ICHOCÁN – SAN MARCOS, 2019”

Variables	ESTILOS DE VIDA				Total		Significación asintótica (bilateral)			
	VIDA NO SALUDABLE		VIDA SALUDABLE							
		n	%	n	%	n		%		
NIVEL DE CONOCIMIENTOS	MALO	0	0,0	0	0,0	0	0,0	X ² =0,737 No existe relación estadísticamente significativa		
	REGULAR	28	54,0	12	23,0				40	77,0
	BUENO	9	17,0	3	6,0				12	23,0
Total		37	71,0	15	29,0	52	100,0			

Fuente: Cuestionario de Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable. Elaborado por Aguirre Z, Ccoto S; y Cuestionario sobre Estilos de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del caserío de Paucamayo – Ichocán – San Marcos, 2019.

GRÁFICO DE LA TABLA 3:

“RELACIÓN ENTRE VARIABLES DE NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CASERÍO DE PAUCAMAYO – ICHOCÁN – SAN MARCOS, 2019”



Fuente: Cuestionario de Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable. Elaborado por Aguirre Z, Ccoto S; y Cuestionario sobre Estilos de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del caserío de Paucamayo – Ichocán – San Marcos, 2019.

5.2. Análisis de resultados

TABLA 1:

En cuanto a la tabla de nivel de conocimientos sobre la alimentación saludable se observa que el 71,2% tiene un nivel de conocimiento Regular sobre alimentación saludable, mientras que el 28,8% tiene un nivel de conocimiento Bueno sobre alimentación saludable, además, hay que resaltar que ninguno de los adultos encuestados obtuvo un nivel Malo 0,0%.

Los resultados encontrados se asemejan al estudio de Burgos L, Vallejos L, (46). En su investigación titulada: “Nivel de conocimiento sobre alimentación en madres con niños de 6 a 24 meses en un Centro de Salud de SMP – 2020”. Donde se concluyó que el 81,4% de las madres obtuvieron un nivel de conocimiento medio y el 18,6% obtuvo un nivel alto.

Así mismo también se asemejan los resultados obtenidos por Huanca C, Valero J, (47). En su tesis titulada: “Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, 2019”. Concluyendo que el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable se encuentra en su mayoría en un nivel medio con un 64,8%, en un nivel alto un 34,1%, y en un nivel bajo en un 1,1%.

Los resultados obtenidos son diferentes al estudio encontrado por Castro K, González E, (48). En su investigación titulada: “Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, Ecuador, 2022”. Concluyendo que el 59% de los encuestados tienen un nivel bajo de conocimiento, mientras que un 38% tiene un nivel medio y el 3% un nivel alto.

Por otro lado, los resultados difieren a lo encontrado por Franklin I, (49). En su estudio: “Nivel de conocimientos de las madres sobre alimentación y el estado nutricional en niños de 6 a 12 meses. Hospital Víctor Alfredo Lazo Peralta – Puerto Maldonado 2020”. Concluyó que: El 12,5% de las madres tuvo un nivel de conocimientos alto; el 37,5% medio y el 50,0% bajo.

Los conocimientos son un conjunto de ideas, de conceptos, de enunciados que son muy claros, y que también son precisos, ordenados e incluso inexactos, es por eso que en base a eso se plasma al conocimiento en: conocimientos científicos y en conocimiento vulgar. Al primero se lo identifica como aquellos contenidos racionales, lo analítico, lo objetivo, lo sistemático y además de eso verificable a través de las experiencias; pero en cuanto al conocimiento vulgar es un conocimiento vago es decir que es inexacto e ilimitado a la observación (50).

El nivel de conocimiento se deriva de los avances de la producción del saber y se representan en un incremento de complejidad en cómo se lo explica y comprende a la realidad. El ser humano introduce como realidad propia de tomar posesión de ello, si bien es cierto esto se presenta de diferentes maneras o de niveles. Por ende, el individuo lo puede percibir y asimilar a un conocimiento en sensibles, conceptuales y en holístico (51).

Los conocimientos que se relacionan con la alimentación saludable, lastimosamente hoy en día se rodean de creencias y de conocimientos científicos no científicos pero que se manifiestan por medio de informaciones provenientes de aquellas publicidades que se realizan mediante campañas. Es por eso que con ello se pretende dar soluciones y prevenir. Estas informaciones son las que dan origen

a las prácticas o a los hábitos alimenticios inadecuados que pueden llegar a generar problemas de salud de todas las personas (52).

La alimentación es un aspecto muy fundamental en todo ser humano, porque nos ayuda en el cumplimiento de las necesidades del crecimiento, también en la obtención de energía y de esa forma obtener una buena salud. La gran parte del bienestar está en tener una buena alimentación, es por eso que son muy importantes todas las comidas dentro de ello está incluido el desayuno, que muchas de las veces lo olvidan, pero se tiene que tener en cuenta ya que es un hábito muy necesario y beneficioso (53).

El consumo de alimentos se denomina a los mecanismos que sigue nuestro sistema digestivo, comprendiendo las acciones que rigen el organismo para la absorción de los micronutrientes que funcionan como combustibles para brindar energía a nuestro cuerpo para permitir el correcto funcionamiento, es fundamental recalcar que las acciones de la ingesta de alimentos es caracterizada por la forma de elección de la calidad de los alimentos, y un correcto empleo de los mismos puede determinar un óptimo desarrollo de la salud así mismo una inadecuada alimentación puede causar fatales consecuencias, generando enfermedades como la osteoporosis, la obesidad, sobrepeso, cáncer, etc (53).

En el caserío de Paucamayo la mayoría de la población adulta solo tiene un conocimiento regular sobre alimentación saludable, en cuanto al tema, eso quiere decir que la población desconoce de ello, y no es bueno para la población ya que al tener un conocimiento regular está expuesta a optar por hábitos que no favorecen su salud, así mismo, existe más riesgos de que padezcan enfermedades como el COVID -19, además, de ello los adultos indican que no reciben información sobre

el tema de esta manera se evidencia que la mayoría no supo o pudo responder de forma correcta el cuestionario. A ello también se suma el nivel de instrucción de toda la población ya que solo algunos cuentan con un nivel primario lo que dificulta comprender la información que se les brinda por parte del personal de salud.

Por otro lado, los adultos del caserío de Paucamayo un porcentaje mínimo presentó un nivel de conocimiento bueno sobre alimentación saludable, en ello se denota que aquellos adultos si conocen el tema y aplican lo aprendido gracias a los diferentes medios por los cuales lograron obtener esos conocimientos, por ello en definitiva es muy beneficioso ya que ayuda a la población. Hasta cierta parte el buen conocimiento se debe a la gran labor que realiza el personal del establecimiento de salud al instruir e incentivar a que la población pueda mantener una alimentación saludable y tenga un buen hábito, así mismo influye el nivel de instrucción (secundaria completa, superior) eso les permite acceder con mayor facilidad a los diversos medios de información.

Por consiguiente, de manera favorable se muestra que ningún adulto obtuvo un nivel de conocimiento malo sobre alimentación saludable, por ende, hace que disminuya la prevalencia de enfermedades que se presentan con mayor frecuencia en las personas adultas, mantener un conocimiento bueno hará que la situación fortalezca los hábitos saludables, mejorará su alimentación, también la educación es muy fundamental ya que a través de ello será más fácil que la población demuestre más interés cuando se les brinde información.

Por tanto, se sugiere y no se hace ajeno mencionar al Centro de Salud ya que su personal debería de brindar información del tema, también realizar charlas educativas y sesiones para que de esa manera se pueda fortalecer y mejorar sus

conocimientos de la población en estudio, y que mediante ello la población también tomé interés para que puedan mejorar sus conocimientos y tener una mejor calidad de vida.

TABLA 2:

Con respecto a la tabla del estilo de vida en el adulto del caserío de Paucamayo – Ichocán – San Marcos, de los resultados de la encuesta muestran que el 76,9% lleva una vida No saludable, mientras que solo el 23,1% lleva una vida saludable.

Los resultados obtenidos se asemejan al estudio encontrado por Flores N, (54). Investigación titulada: “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del asentamiento humano Estrella del Nuevo Amanecer, La Joya – Arequipa, 2018”, concluyendo que gran parte de los adultos presentan un estilo de vida no saludable y un porcentaje mínimo presenta estilos de vida saludables.

Los resultados encontrados se asimilan al estudio de Morales N, (55). En su investigación: “Estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del barrio de Cumpyahuara – Distrito de Caraz, 2018”. Donde se llegó a concluir que el 23% de los adultos tienen un estilo de vida saludable y el 77% tienen estilo de vida no saludable.

Así mismo Alba M, (56). Muestra sus resultados diferentes en su trabajo de investigación titulada: “Estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro en el Asentamiento Humano 10 de setiembre_Chimbote,2018”. Donde se encontró que más de la mitad de los adultos maduros del asentamiento humano 10 de setiembre poseen un estilo de vida saludable con un porcentaje significativo tienen un estilo de vida no saludable.

En los resultados encontrados por Soriano A, (16). Se muestran que difieren en su estudio titulado: “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Shiqui - Cátac, 2020”. Donde se encontró que la mayoría de los adultos presentan un estilo de vida adecuado.

Los estilos de vida son los que ayudan a brindar un bienestar y desarrollo emocional de una forma integral a todos los individuos, ya sea nivel biopsicosocial, que son los que traen consigo aquellos comportamientos que ayudan a disminuir los riesgos de enfermar tales como: tener un adecuado control y tratamiento de las tensiones y de las emociones negativas, también tener un buen régimen de ejercicios, del sueño y de la distracción, el control e incluso evitar el uso de sustancias como por ejemplo la cafeína, la nicotina y el alcohol; y más importante tener una correcta distribución y aprovechar el tiempo (57).

Los estilos de vida también se refieren a los hábitos de vida o formas de vivir que son un conjunto de comportamientos y actitudes que desarrollan cada una de las personas pero que pueden ser saludables o como también no saludables. El estilo de vida también se basa en la interacción entre la condición de vida, pero en un sentido amplio y de los patrones individuales de cada conducta determinados por los factores socioculturales y las características personales (58).

En el caserío de Paucamayo, los adultos no tienen un estilo de vida saludable, debido a que las atenciones primarias en la salud están limitadas por la falta de los recursos humanos y económicos, además, están centrados en el establecimiento de salud ya que el personal de enfermería no se abastece para realizar sesiones educativas en el primer nivel de atención, para prevenir enfermedades no transmisibles por ello la alta tasa de mortalidad de los adultos

mayores que se da con mayor frecuencia, al novelizar estas sesiones educativas, las personas desconocen de las afecciones presentes en su entorno.

Es por ello que dentro de los estilos de vida encontramos a la dimensión de la Alimentación lo cual nos refiere que es un mecanismo ya que nuestro organismo es el que recibe, el que procesa, el que absorbe y también el que utiliza a los alimentos para poder producir energía, y que mediante eso pueda permitir el buen funcionamiento de los tejidos y de los órganos, además de eso obtener un crecimiento y mantenimiento en general de la vida. La alimentación se da desde la producción de todos los alimentos ya que primeramente se tiene que ganar el dinero para poder adquirirlo, al momento de comprarlo, en su preparación y la conservación de los alimentos, hasta el instante que lo vamos a ingerir. Es por eso que nosotros al consumir los alimentos empezamos un proceso que solo dependerá de cada individuo (59).

Con respecto a su alimentación del caserío de Paucamayo; la población adulta indica que la gran mayoría si comen las tres veces al día, y que dentro de ello incluyen tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos, pero también refieren que solo a veces consumen de 4 a 8 vasos de agua al día ya que solo cuentan con un reservorio y que en su gran mayoría de veces no se logra llenar por la falta de limpieza y en tiempos de verano recalando que a veces la población no se organiza y eso es uno de los problemas más recurrentes, la mayoría de la población refieren que escogen comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida porque como bien sabemos en las zonas rurales ellos siembran y cosechan para luego consumir sus propios alimentos es decir se dedican a la agricultura.

Otra de las dimensiones de los estilos de vida es la actividad y ejercicio que se da a través del esfuerzo corporal o de la actividad física que mediante el cual pone en movimiento a nuestro cuerpo en su totalidad es decir que se da en una parte, pero de manera armónica, de una forma ordenada y repetida que se realiza con la finalidad de mejorar, tener un mejor desarrollo y poder conservar de una forma eficiente las funciones del adulto. Es por ello que podemos decir que el ejercicio físico ayuda o cumple roles muy fundamentales porque al momento de practicarla esto va a aumentar la vitalidad en lo general y reducirá las posibilidades de padecer patologías (60).

Con respecto a la dimensión de actividad y ejercicio los adultos del caserío de Paucamayo gran parte de la población si hacen ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana pues como se dedican a la agricultura ellos para que vayan a sus chacras tienen que caminar, pero también se dedican a la ganadería es por eso que mediante ello podemos decir que la población está en constante movimiento y claro también por el trabajo, pero al realizar las actividades de la casa también se tienen que movilizar ya que el caserío de Paucamayo se encuentra lejos y van hasta la misma provincia a comprar lo que ellos necesitan.

En cuanto al manejo del estrés se dice que son reacciones que se presentan de forma natural es decir es un trastorno psicológico, además son respuestas sanas y de nuestro propio organismo, los problemas se dan de manera real y de en nuestra vida diaria. En otros casos cuando ya se presentan muchos problemas ello ya cambia se dan situaciones que amenazan y estresan, nos quitan la energía, y cambios de fortaleza (61).

En cuanto a esta dimensión en el caserío de Paucamayo, la gran mayoría de la población tiene deficiencias para poder identificar las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida también no pueden expresar aquellos sentimientos que le producen tensiones o preocupaciones y lo mismo al momento de plantear soluciones todo ello provoca mucha tensión y preocupaciones, los adultos refieren que solo a veces realizan algunas actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración ya que durante el día solo trabajan y no les da el tiempo.

En toda relación interpersonal se tiene que establecer sobre una base y tener una autoestima estable ya que de ahí parte una buena óptica de poder ofrecer algo a alguien, pero que sin duda alguna esto se logra a través de la motivación para compartirla con otras personas. Aquellas relaciones preestablecidas son las que se conservan por el placer de estar condicionando y el de querer, poseer un reconocimiento y también el de poder reconocer, el recibir y más aún el de dar afecto (62).

Con respecto a la relación interpersonal del caserío de Paucamayo se evidencia que la población si se relaciona con los demás, es decir saben mantener buenas relaciones interpersonales ya que si ocurre o se da algún problema la población hace sus reuniones para poder arreglar o solucionar el problema mediante opiniones las cuales se hacen respetar y eso ayuda a que la población esté más unida.

En cuanto a la autorrealización nos menciona que el adulto mayor vuelve a sus inicios ya que se tiene que adaptar como persona en la tercera edad, además de ello debe de desarrollar sus propios talentos y su potencial, ya que eso ayuda a

obtener y a contribuir sus propios sentimientos e incluso lograr una satisfacción hacia el mismo, logrando alcanzar la superación y su autorrealización como adulto mayor (63).

En el caserío de Paucamayo en cuanto a su autorrealización los adultos refieren que se encuentran satisfechos con lo que han logrado y realizado durante su vida, también con todas las actividades que han realizado actualmente, gracias a aquellas actividades que han realizado y han logrado fomentar su propio desarrollo de cada uno.

Cuando hablamos o nos referimos a la responsabilidad en salud nos quiere decir que todo esto está en la decisión del individuo o adulto ya que él tiene que saber decidir y escoger en cuanto a las alternativas saludables y las correctas y no en aquellas alternativas que generen un riesgo vital para su salud, por ello también es importante modificar los comportamientos y muy importante realizar actividades que ayuden a mantener una buena salud (64).

Con respecto a la responsabilidad en salud de la población adulta del caserío de Paucamayo se puede evidenciar que gran parte tienen muchos problemas o deficiencias ya que no acuden con mucha frecuencia al centro de salud para que al menos se puedan hacer sus chequeos y saber si se encuentran bien de salud, otro problema es que no participan en actividades que ayudan o fomenten su salud tales como, por ejemplo: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.

Referente a todo lo mencionado en el caserío de Paucamayo un porcentaje mínimo de la población adulta presentó estilos de vida saludable, eso hace ver que aún existen personas que toman conciencia y ven lo que es beneficioso y mejor

para su salud, teniendo en cuenta que cuidan y tienen una buena alimentación, acuden al Centro de Salud con frecuencia para realizarse sus chequeos médicos respectivos, el tener conductas saludables depende del interés que toma cada persona si bien es cierto son pocos los que lo hacen en definitiva ello contribuye en promover la buena salud y ayuda a prevenir enfermedades.

Por otro lado, se evidencia que la mayoría tiene un estilo de vida no saludable, eso significa que muchos de los adultos poseen comportamientos inadecuados, por la misma falta de interés, no consumir alimentos que ayuden a proporcionar los nutrientes que el cuerpo necesita para el beneficio de un buen funcionamiento de nuestro organismo, el no contar con la economía necesaria es un problema grande ya que ello no les permite satisfacer sus necesidades. Además, de ello es que los adultos siguen o tienen hábitos por parte de su familia a las cuales se rigen.

Ante ello, se sugiere seguir trabajando con los adultos en lo que respecta a sus estilos de vida, como el brindarles y proporcionar buena información por los diferentes medios, como por ejemplo o mediante los programas educativos y estrategias que se rigen y principalmente siempre contar con el establecimiento de salud y profesionales que lo conforman para fortalecer y mejorar la calidad de vida de toda la población.

TABLA 3:

Del total (52) de encuestados, 28 (54,0%) de ellos tienen un nivel de conocimiento regular y una vida no saludable, 12 (23,0%) tienen un nivel de conocimiento regular y un estilo de vida saludable, 9 (17,0%) tienen un nivel de conocimiento bueno y llevan una vida no saludable por último 3 (6,0%) tienen un

nivel de conocimiento bueno y un estilo de vida saludable. Se muestran los resultados de la prueba de independencia entre el nivel de conocimientos y el estilo de vida de los adultos, y dado el valor de la significancia de la prueba ($p > 0.05$), nos lleva a aceptar la hipótesis nula y concluir que no existe relación estadísticamente significativa entre estas dos variables.

Los resultados son semejantes con lo encontrado por Sánchez J, (65). En su estudio titulado: “Nivel de conocimientos de estilos de vida saludable y estado nutricional de adultos del caserío porvenir, Bambamarca, 2021”. Donde se concluyó que no existe relación entre nivel de conocimiento de estilos de vida con estado nutricional del adulto al aplicar la prueba estadística; se acepta la hipótesis nula y rechaza la hipótesis alterna.

Los resultados obtenidos se asemejan con el estudio realizado por Palacios N, (66). En su tesis titulada: “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los Adultos del Distrito de Llama- Piscobamba, 2018”. Donde se evidencia que no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales: edad, sexo, grado de instrucción, religión, ocupación e ingreso económico.

Así mismo, son diferentes los resultados encontrados por Monteagudo N, (67). En su investigación titulada: “Conocimientos de los docentes sobre alimentación saludable en relación a los estilos de vida y el estado nutricional de la Institución Educativa Primaria “María Auxiliadora” e Institución Educativa Secundaria Comercial N°45 “E.R.P.” de la ciudad de Puno, 2019”. Donde se determinó que las variables Conocimiento sobre alimentación saludable y los estilos de vida tienen una relación o correlación de variables.

Por otro lado, estos resultados difieren con lo encontrado por Borjas S, (20). En su tesis titulada: “Estilos de vida relacionados con el estado nutricional en personas adultas de la ciudad de Trujillo 2020”. Donde se concluye que existe relación entre los estilos de vida y estado nutricional con el consumo de verduras.

Un conocimiento sobre salud es cuando la persona tiene la capacidad de percibir, desarrollar y entender información acerca de la salud en los diversos servicios de salud que se brindan. Sin embargo, existen una población adulta a la que se les dificulta comprender sobre estos temas, pese a que el individuo tenga acceso a los servicios de atención en salud sino cuenta con el conocimiento adecuado se le dificultará tener correcto manejo de su salud (68).

El adulto que opte por una dieta saludable le traerá muchos beneficios, cabe recalcar que una dieta consta de diversos nutrientes que nuestro organismo requiere para su buen funcionamiento, también podría ser llamado alimentación saludable. Llevar estos buenos hábitos ayudará a que nuestra salud sea optima y se reduzca la probabilidad de contraer cualquier tipo de enfermedad (el covid – 19 no es la excepción) ya que mantener una buena alimentación nuestro sistema inmune estará fortalecido y lista para combatir contra cualquier de enfermedad, es por ello necesario reforzar el conocimiento en especial de la población adulta del caserío de Paucamayo ya que se puede evidenciar un nivel de conocimiento regular y un estilo de vida no saludable siendo ambos posibles desencadenantes de futuros problemas de salud de los adultos.

Según los resultados que se encontraron en el caserío de Paucamayo se observa que se tiene un conocimiento regular en cuanto a la alimentación y por otra parte nos dice que no llevan una vida saludable, esto quiere decir que la población

tiene un gran problema, ya que si se tuviera mejor conocimiento eso ayudaría a prevenir enfermedades y a tener una mejor calidad de vida.

Los profesionales de enfermería del centro de salud, prioriza la promoción de los estilos de vida, para motivar el cambio de conducta en los usuarios, sin embargo, esto se ha visto opacado por la falta de interés de la población adulta, que hace caso omiso a las actividades educativas que lleva acabo la enfermera de turno encargado de este sector, una por la falta de tiempo de los usuarios o por la falta de estrategias sanitarias del profesional, o por la falta de empatía en los brindadores de servicio de salud, todo esto trae como consecuencia el desinterés de la comunidad y la desconfianza de la misma.

Ante lo expuesto se propone que, se concientice a la población adulta sobre las consecuencias a las que conlleva tener una vida no saludable mediante estrategias que motive a la población ser partícipes de las diversas campañas preventiva promocionales, que organice el establecimiento de salud, cabe mencionar que es de suma importancia enfatizar la educación sobre el cuidado de la salud, puede resultar algo difícil poder cambiar los hábitos de vida de un adulto los cuales fue adoptando durante todo el transcurso de su vida pero sin embargo no es una lucha imposible.

VI. CONCLUSIONES:

- En relación al nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable de los adultos del caserío de Paucamayo, la mayoría tiene un nivel de conocimiento regular y menos de la mitad tiene el nivel de conocimiento bueno. Esto se debe porque no cuentan con los recursos económicos suficientes para poder satisfacer sus necesidades y tampoco no pueden contar con una profesión y por ello se evidencia mucha carencia de información.
- En relación a los estilos de vida de los adultos la mayoría no tienen un estilo de vida saludable y menos de la mitad tiene un estilo de vida saludable. Por consiguiente, la población al no contar con mercados cerca a sus hogares no puede consumir estos alimentos con mucha frecuencia lo que nos hace ver que no es beneficioso para su salud y tampoco pueden mejorar su calidad de vida.
- Al relacionar el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable y los estilos de vida de los adultos del caserío de Paucamayo se obtuvo que no existe relación estadísticamente significativa entre las dos variables en estudio. Por ende, se debe seguir brindando información acerca de este tema ya que como vemos existe mucho desconocimiento y por ello es que no se logra obtener resultados satisfactorios.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

- De la investigación realizada, se recomienda al personal de salud seguir brindando atención de calidad enfocados en el primer nivel de atención. Para prevenir enfermedades provocados por el mal hábito de consumo de alimentos chatarra.
- Realizar propuestas para seguir ejecutando estudios de investigación, sobre los problemas que afectan, a las personas adultas del caserío de Paucamayo, con el propósito de mejorar la calidad de los estilos de vida, promoviendo de esta manera que enfermería sea líder en el cambio de estos estilos.
- Finalmente se recomienda a las autoridades locales crear un plan estratégico para mejorar la calidad de conocimiento sobre alimentación saludable en el caserío de Paucamayo, generando una buena conducta para prevenir futuros problemas de salud promoviendo la cultura sana y con buena salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Organización Mundial de la Salud. En busca de un estilo de vida saludable. 2020. [Internet]. [citado el 16 de abril de 2022]. Disponible en: <https://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable/#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de,f%C3%ADsico%2C%20mental%20y%20social%E2%80%9D>.
2. Organización de las Naciones Unidas. Panorama regional de la seguridad alimentaria y nutricional [Internet] Santiago de Chile, 2021 [citado 20 de julio de 2022] Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55239/foodsecurityreport2021_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y
3. Carbajal, Á. Hábitos alimentarios, factores que los determinan y tendencias [Internet] España, 2018 [citado el 20 de julio de 2022]. Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2018-10-31-HA-2018-web-1.pdf>
4. Minchan, A. “Programa de entrenamiento en salud pública dirigido a personal del servicio militar voluntario” unidad temática n°1: fundamentos de salud pública [Internet]. Lima, 2019 [citado el 20 de abril de 2022]. Disponible en: https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/1140/Programa_entrenamiento_Salud_Publica_Unidades_Facilitador_Tomo_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
5. Garrido A. Las investigaciones elaborados referidas al estilo [Internet] Barcelona, 2020 [citado el 20 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.maimonides.edu/descargas/Experiencias-de-investigacion-en-estilo-de-vida-saludable-2020-con-ISBN.pdf>

6. Comexperu. ¿Cómo va la alimentación saludable? Perú, 2020. [Internet]. [citado el 20 abril de 2022]. Disponible en: <https://www.comexperu.org.pe/articulo/como-va-la-alimentacion-saludable>
7. Lázaro, C. Hábitos de consumo de alcohol y su relación con la condición física saludable en la adolescentes de la región de Murcia. [Internet]. [citado el 24 de octubre de 2019]. Disponible en: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/35699/TCJLM.pdf>
8. Demografía y geografía Perú. Ichocán en la región de Cajamarca - Municipio y municipalidad de Perú - municipalidad Perú - Información municipalidad, ciudades y pueblos de Perú [Internet]. [citado el 24 de octubre de 2019]. Disponible en: <https://www.distrito.pe/distrito-ichocan.html>
9. DIRESA - Cajamarca [Internet]. [citado el 24 de octubre de 2019]. Disponible en: <http://www.diresacajamarca.gob.pe/>
10. Reyes A, Ortiz P. Conocimiento en nutrición, hábitos alimentarios y estado nutricional de adultos en San Isidro del General, San José, Costa Rica 2019. Rev Hisp CiencSalud. 2020 [citado el 24 de octubre de 2019]. Disponible en: <https://www.uhsalud.com/index.php/revhispano/article/view/440/272>
11. Márquez M. Estilos de vida saludable en la promoción de la salud y prevención de enfermedades: revisión documental en el contexto de Latinoamérica, España e Italia, 2020. [Internet] 2020 [citado el 24 de abril de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.unicordoba.edu.co/bitstream/handle/ucordoba/3706/MariaJoseMarquezRojas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
12. Miranda A. Conocimiento y aplicabilidad de estilos de vida saludables

- influyentes para prevenir enfermedades crónicas, adultos, Zambrano - Panamá, 2021 [Internet]. [citado el 24 de abril de 2022]. Disponible en: http://168.77.210.164/bitstream/handle/123456789/1100/Miranda_Vega_Aracelly_Yissel_641%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Vera C, Tenelema J. Estilo de vida de los comerciantes de verduras del mercado feria libre “el arenal. [Proyecto de investigación previo a la obtención del título de licenciado en enfermería]. Cuenca – Ecuador: Universidad de cuenca facultad de ciencias médicas carrera de enfermería; 2018. [citado el 24 de abril de 2022]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/31337>
14. Echabautis M, Gomez Y, Zorrilla A. Estilos de Vida Saludable y Factores Biosocioculturales en los Adultos de la Agrupación Familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote [Internet] 2019, tesis para optar el título profesional de Licenciada (O) en enfermería [citado el 24 de abril del 2022]. Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3016213>
15. Ordiano C. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap – Huaraz, 2018. [Internet] tesis para optar el título de licenciada en Enfermería [cited 2019 Oct 24]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/7788/ESTILO_DE_VIDA_ADULTOS_ORDEANO_FIGUEROA_CAROLINA_MAGDALENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
16. Soriano A. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Shiqui – Cátac, 2020. Universidad Católica Los Ángeles de

Chimbote [Internet] 2020, tesis para optar el título profesional de Licenciada en enfermería [cited 2019 Oct 24]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/16781/ADULTOS_ESTILO_DE_VIDA_SORIANO_CORONEL_AMY_MINERVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

17. Rafael M. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos de la Comunidad Unidos Venceremos –Huashao – Yungay, 2018. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote [Internet] 2020, tesis para optar el título profesional de Licenciada en enfermería [cited 2019 Oct 24]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/7794/ADULTOS_ESTILOS_DE_VIDA_RAFAEL_LEON_MARY_ELENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Ramos J. Estilo de vida y estado nutricional en adultos Centro de Salud alto Trujillo, 2018. Universidad César Vallejo [Internet] <https://repositorio.ucv.edu.pe/> 2018, tesis para obtener el título profesional de Médico Cirujano [citado el 24 de abril de 2022]. Disponible en: http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/2109/T016_47573681_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
19. Nuñez N. Conocimientos y actitudes sobre la alimentación saludable del adulto, Reque, Chiclayo 2018 [Internet] Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo [Internet] 2019, tesis para optar el título profesional de Licenciada en enfermería [citado el 24 de abril de 2022]. Disponible en: https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/2113/1/TL_Nu%c3%b1ezChavezNilda.pdf

20. Borjas S. Estilos de vida relacionados con el estado nutricional en personas adultas de la ciudad de Trujillo 2020. Universidad César Vallejo [Internet] <https://repositorio.ucv.edu.pe/> 2020, tesis para obtener el título profesional de licenciada en Nutrición [citado el 24 de abril de 2022]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/51357/Borjas_LST-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. Sánchez L. Nivel de conocimiento y actitudes sobre alimentación saludable en adultos del Centro de Salud María Jesús, La Victoria Chiclayo, 2021. Universidad César Vallejo [Internet] <https://repositorio.ucv.edu.pe/> 2020, tesis para obtener el título profesional de licenciada en Nutrición [citado el 24 de abril de 2022]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/74700/Sanchez_CLE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
22. Bunge M. La ciencia. su método y su filosofía. Filosofía. [Internet] 2018 [citado el 7 de noviembre de 2019]. Disponible en: https://users.dcc.uchile.cl/~cguiterr/cursos/INV/bunge_ciencia.pdf
23. Club Ensayos. Conocimiento Descriptivo - Composiciones de Colegio - samanthahot93 [Internet]. España. 27 de Junio [citado el 7 de noviembre de 2019]. Disponible en: <https://www.clubensayos.com/Español/Conocimiento-Descriptivo/2612686.html>
24. Pagán R. El conocimiento conceptual y su representación [Internet]. 2018 [citado el 11 de junio del 2020]. Disponible en: <https://www.filosofia.mx/el-conocimiento-conceptual-y-su-representacion/>
25. Filosofía y Ética. El conocimiento teorico [Internet]. España. [citado el 11 de

- junio del 2020]. Disponible en: <https://www.wikiteka.com/apuntes/el-conocimiento-teorico/>
26. Blogger. Teorías en enfermería. Nola Pender. [Internet]. [citado el 11 de junio del 2020] Disponible en: <http://teoriasenenfermeria.blogspot.com/>
27. Aristizabal P. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión [Internet]. Enferm. univ vol.8 no.4 México oct./dic. 2018. [Citado el 26 de abril del 2022]. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
28. Morales R. Estilos de vida y autocuidado en adultos mayores con hipertensión arterial. Hospital II ESSALUD. Huaraz, 2017. [Internet] tesis para obtener el título profesional de licenciada en Enfermería [citado el 11 de junio de 2019]. Disponible en: <https://1library.co/document/zpn0m7vy-estilos-autocuidado-adultos-mayores-hipertension-arterial-hospital-essalud.html>
29. Mariño A, Núñez M, Gámez A. Alimentación saludable. [Internet]. Cuba [citado el 11 de junio de 2019]. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
30. Tarducci G. Condición física saludable y su relación con habilidades básicas para la independencia del adulto [Internet]. 2020 [Citado el 25 de abril de 2022]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772020000200084
31. Hernández P. El estrés laboral y sus dimensiones a nivel individual y organizacional [Internet]. 2020 [Citado el 25 de abril de 2022]. Disponible en:

ile:///C:/Users/LONG/Downloads/Dialnet-

EIEstresLaboralYSusDimensionesANivelIndividualYOrg-7808651.pdf

32. Hincapie Y. Importancia de la responsabilidad social en el sector salud. [Internet]. Colombia, 2018 [Citado el 25 de abril de 2022]. Disponible en: <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/7924/HincapieRusinquYinnaConstanza2016.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
33. Ruiz E. Dimensión / Área de calidad de vida: Relaciones Interpersonales [Internet]. 2018 [Citado el 25 de abril de 2022]. Disponible en: <http://rigo-temas.blogspot.com/2011/04/tema-3-dimension-interpersonal.html>
34. Significados. Autorrealización personal [Internet]. 2022 [Citado el 25 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.significados.com/autorrealizacion/>
35. Significados. Conocimiento. [Online]. 2022 [Citado el 25 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.significados.com/conocimiento/>
36. Organización de las Naciones Unidas. Educación Alimentaria y Nutricional. [Internet]. 2019 [citado 19 octubre 2020]. Disponible en: <https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/es/>
37. Pérez J, Gardey A. Definición de adulto [Internet]. 2022 [Citado el 27 de abril de 2022]. Disponible en: <https://definicion.de/adulto/>
38. Ruiz L. ¿Qué es el diseño de investigación y cómo se realiza? [Internet]. 2019 [citado 19 octubre 2020] Disponible en: <https://psicologiaymente.com/miscelanea/diseno-de-investigacion>
39. Fernandez S. Investigación cuantitativa y cualitativa [Internet]. 2018 [citado 19 de octubre 2020]. Disponible en: https://www.fisterra.com/mbe/investiga/cuan ti_cuali/cuanti_cuali.asp

40. Samantha S. investigación de tipo descriptivo - Composiciones de Colegio [Internet]. 2019 [citado 19 de octubre 2020]. Disponible en: <https://www.clubensayos.com/Español/Conocimiento-Descriptivo/2612686.html>
41. Cordova C. ¿Qué es la investigación correlacional? [Internet]. 2018 [citado 19 octubre 2020]. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-correlacional/>
42. Cadena J. Niveles del Conocimiento. 2019. [Citado 19 octubre 2019]. Disponible en: <https://sites.google.com/site/articulostec/home/niveles-del-conocimiento>
43. Guerrero L, León A. Estilo de vida y salud. Edt. Med. [Internet]. Venezuela [Citado 19 octubre 2019]. Disponible desde URL: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/32226/1/articulo1.pdf>
44. Validez interna y Externa. 2018
45. Universidad Católica los Angeles de Chimbote. Código de ética para la investigación versión 004 [Internet]. Repositorio.uladech.edu.pe, 2021 [Citado el 24 de abril 2022]. Disponible en: <https://web2020.uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2020/codigo-de-etica-para-la-investigacion-v004.pdf>
46. Burgos L, Vallejos L. Nivel de conocimiento sobre alimentación en madres con niños de 6 a 24 meses en un Centro de Salud de SMP - 2020. Universidad Privada del Norte [Internet] repositorio.upn.edu.pe 2021, tesis para obtener el título de licenciada en enfermería [cited 2022 mayo 10]; Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/28786/Burgos%20Leo>

- n%20Lisbeth%20Lila%20-
%20Vallejo%20Milian%20Luz%20Angelica.pdf?sequence=2&isAllowed=y
47. Huanca C, Valero J. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora, 2019. Universidad Nacional de Huancavelica [Internet] repositorio.unh.edu.pe. 2017, tesis para optar el título de licenciado en enfermería [cited 2022 mayo 10]; Disponible en: <https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/254/20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
48. Castro K, González E. Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, Ecuador, 2022. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil [Internet] repositorio.ucsg.edu.ec 2022, tesis para obtener el título de licenciada en enfermería [cited 2022 mayo 20]; Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/17940/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-496.pdf>
49. Franklin I. Nivel de conocimientos de las madres sobre alimentación y el estado nutricional en niños de 6 a 12 meses. Hospital Víctor Alfredo Lazo Peralta – Puerto Maldonado 2020. Universidad Autónoma de Ica [Internet] autonomadeica.edu.pe. 2020, tesis para optar el grado de licenciada en Enfermería [cited 2022 mayo 20]; Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1475/1/Ibelia%20Sara%20Franklin%20Guerrero.pdf>
50. Bunge M. La ciencia. su método y su filosofía. Filosofía. 2018; [citado el 04 de octubre 2020] Disponible en:

https://users.dcc.uchile.cl/~cguierr/cursos/INV/bunge_ciencia.pdf

51. Chavez J, Colcas V. Nivel de conocimientos básicos de nutrición de técnicos de futbol de menores. *ReNut.*;7(4):1366–72. [citado el 04 de octubre 2020]; Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-722355>
52. Martínez J. Nutrición y alimentación en el ámbito escolar. España 2019 [citado el 04 de octubre de 2020] Disponible en: <http://acise.cat/wp-content/uploads/2018/08/Nutricion-ambito-escolar-FINALprot.pdf>
53. El comercio. Porque promover la alimentacion en el Perú. [Internet] Perú, 2019. [citado el 04 de octubre 2020]. Disponible en: <https://especial.elcomercio.pe/perusostenible/por-que-promover-la-alimentacion-saludable-en-el-peru/#:~:text=La%20falta%20de%20educaci%C3%B3n%20alimentaria,la%20diabetes%2C%20o%20problemas%20renales%2C>
54. Flores N. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del asentamiento humano Estrella del Nuevo Amanecer, La Joya – Arequipa, 2018. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote [Internet] repositorio.uladech.edu.pe. 2019, tesis para optar el título de licenciada en enfermería [cited 2020 junio 20]; Disponible en: http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/955/T016_70205150_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
55. Morales L. Estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del barrio de Cumpyahuara – Distrito de Caraz, 2018. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote [Internet] repositorio.uladech.edu.pe. 2019, tesis para optar el título de licenciada en enfermería [cited 2020 junio 20]; Disponible

en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/8947/MORALEES_%20JARA_%20LISBETH_CARLA_ADULTO_ESTILO_DE_VIDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

56. Alba M. Estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro en el Asentamiento Humano 10 de setiembre_Chimbote, 2018. [Internet] Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote [Internet] repositorio.uladech.edu.pe. 2020, tesis para optar el título de licenciada en enfermería [cited 2020 junio 20]; Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19677/ADULTO_MADURO_ESTILO_DE_VIDA_Y_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_ALBA_MEJIA_MAYRELY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
57. Moure P. De lo psicológico a lo fisiológico en la relación entre emociones y salud. Universidad Central Marta Abreu de las Villas Santa Clara, Cuba. [citado el 04 de octubre de 2020] disponible en: <https://www.psicologiacientifica.com/relacion-emociones-y-salud/>
58. Vives E. Estilo de vida saludable: Puntos de vista para una opción actual y necesaria. La Habana – Cuba, 2018. [Citado 04 de octubre 2020]. Disponible en: <https://www.psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable/>
59. Jirón N. Los hábitos alimenticios en la familia y su incidencia en el desarrollo integral de los niños y niñas del preescolar del centro educativo rural el convento del municipio de Trinidad Casanare. Universidad Santo Tomas de Aquino 2019. [Citado el 04 de octubre 2020]. Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/15918/2019KeniaPlaza>

sNiniGiron.pdf?sequence=1&isAllowed=y

60. Martines M. Qué es la actividad física I. España, 2022. [citado el 20 de julio del 2022]. Disponible en: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/queEs/home.htm>
61. Iniesta A. Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo. Barcelona – España. 2018. [citado el 04 de octubre del 2020]. Disponible en: <https://www.fraternidad.com/es-ES/previene/noticia-boletin/guia-sobre-el-manejo-del-estres-desde-medicina-del-trabajo>
62. Cordero E. Dimensiones de la relación interpersonal del profesional de enfermería en una unidad de segundo nivel. 2019. [citado el 04 de octubre 2020]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2019/eim192e.pdf>
63. Bernal A. concepto de autorrealización como identidad personal. Universidad de Sevilla, 2018 [citado el 04 de octubre 2020]. Disponible en: http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/16/art_1.pdf
64. Luis I, Torres Y, Álvarez A. Responsabilidad personal con la salud. Conocimientos y percepciones de diferentes actores sociales. Revista Finlay [Internet] Cuba, 2020 [citado el 04 de octubre 2020]. Disponible en: <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/707/1902>
65. Sánchez J. Nivel de conocimientos de estilos de vida saludable y estado nutricional de adultos del caserío porvenir, Bambamarca, 2021. Universidad Particular de Chiclayo [Internet] <http://repositorio.udch.edu.pe/> 2021, tesis para optar el título de licenciado en enfermería [cited 2022 mayo20];

Disponible en:
http://repositorio.udch.edu.pe/bitstream/UDCH/1180/1/T044_45949469_T.pdf

66. Palacios N. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los Adultos del Distrito de Llama- Piscobamba, 2018. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote [Internet] repositorio.uladech.edu.pe. 2019, tesis para optar el título de licenciada en enfermería [citado 20 de julio de 2022]; Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3345/ADULTOS_ESTILO_DE_VIDA_PALACIOS_MIRANDA_NUEVA_GRABIELA.pdf?sequence=4&isAllowed=y
67. Monteagudo N. Conocimientos de los docentes sobre alimentación saludable en relación a los estilos de vida y el estado nutricional de la Institución Educativa Primaria “María Auxiliadora” e Institución Educativa Secundaria Comercial N°45 “E.R.P.” de la ciudad de Puno, 2019. [Internet] repositorio.unap.edu.pe. 2019, tesis para optar el título de licenciada en enfermería [citado 20 de julio de 2022]; Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11587/Monteagudo_Mamani_Noely_Vanesa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
68. Cañarte Alcívar J, Marín Tello C, Rivera Chavez L, Fernandez Sanchez P, Huerta Vicuña R. El conocimiento en el sistema de salud. CD [Internet]. 5 de mayo de 2019 [citado 20 de julio de 2022];3(2):508-1. Disponible en: <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/CienciaDigital/articulo/view/447>

ANEXOS:

ANEXO 01: Instrumento de recolección de datos



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



ESCALA DE ESTILO DE VIDA

N°	Ítems	CRITERIOS			
	ALIMENTACIÓN				
1	Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y cena.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consume de 4 a 8 vasos de agua al día	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
	ACTIVIDAD Y EJERCICIO				
7	Hace Ud. ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
	MANEJO DEL ESTRÉS				
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
	APOYO INTERPERSONAL				

13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
	AUTORREALIZACION				
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal.	N	V	F	S
	RESPONSABILIDAD EN SALUD				
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consume sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

El ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es al

contrario N= 4 V=3 F=2 S=1

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos.

ANEXO 02: Validez interna



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



VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA ESTILO DE VIDA

Para la validez de la Escala del Estilo de Vida, se aplicó la formula R de Pearson en cada uno de los ítems; obteniéndose:

$$I = \frac{N \sum Xy - \sum X \sum y}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2] [N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

	R- Pearson	
Ítems	10.35	
Ítems	20.41	
Ítems	3 0.44	
Ítems	4 0.10	(*)
Ítems	5 0.56	
Ítems	5. 0.53	
Ítems	7 0.54	
Ítems	8 0.59	
Ítems	9 0.35	
Ítems	10 0.37	
Ítems	11 0.40	
Ítems	12 0.18	(*)
Ítems	13 0.19	(*)
Ítems	14 0.40	
Ítems	15 0.44	
Ítems	16 0.29	

Ítems	17 0.43	
Ítems	18 0.40	
Ítems	19 0.20	
Ítems	20 0.57	
Ítems	21 0.54	
Ítems	22 0.36	
Ítems	23 0.51	
Ítems	24 0.60	
Ítems	25 0.04	(*)

Si $r > 0.20$ el instrumento es válido. (*) Se creyó conveniente dejar ítems por su importancia en el estudio

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

	N°	%
Casos validos	27	93.1
Excluido (a)	2	69
Total	29	100

Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0.794	25

ANEXO 03: Instrumento de recolección de datos



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA
TÍTULO



NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN
ADULTOS. CASERÍO DE PAUCAMAYO - ICHOCÁN - SAN MARCOS,
2019.

Instrucciones: Lea detenidamente y con atención las preguntas que a continuación se le presentan, tómese el tiempo que considere necesario y luego marque con un aspa (X) la respuesta que crea conveniente. Por favor evitar marcar más de una opción y borrones. Datos Generales

1. ¿Qué es alimentación saludable?

- a) Son alimentos que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para conservar la salud.
- b) Es la acción de alimentarse para obtener las sustancias nutritivas o nutrientes de los alimentos.
- c) Consumir diferentes tipos de alimentos adecuados durante el día.

2. ¿Sabes qué tipos de regímenes alimenticios existen?

- a) Lacto ovo vegetariano, vegano, omnívoro
- b) Vegetariano, lacto ovo vegetariano, flexitariano
- c) vegetariano, vegano y omnívoro

3. ¿Cuáles son los grupos de alimentos?

- a) Constructores, energéticos, reguladores.
- b) Constructores, energéticos, fortalecedores.

- c) Constructores, energéticos, reguladores, ejercicios y agua

4. ¿Qué alimentos aportan energía?

- a) Tomate, espinaca, zanahoria, rabanito.
- b) Arroz, fideo, pan, camote.
- c) Mandarina, naranja, piña, fresa

5. ¿Qué alimentos aportan proteínas?

- a) Huevo, menestras, queso, pollo
- b) Papas, yuca, ollucos, plátano verde
- c) Mantequilla, arroz, maíz

6. ¿Cuál es la función que cumple la vitamina A en el organismo?

- a) Formar huesos y dientes
- b) Forma y mantiene dientes, mucosas y piel, favorece la buena visión.
- c) Adelgaza

7. ¿Cuál es la función que cumple la vitamina K en el organismo?

- a) Interviene en la coagulación de la sangre
- b) Forma músculos
- c) Favorecer el funcionamiento intestinal

8. ¿Qué alimentos aportan fibra?

- a) Menestras, salvado de trigo, manzana, ciruelas
- b) Empanadas, galletas, panes, gluten
- c) Melón, sandía, mango, chirimoya

9. ¿Cuáles son los alimentos ricos en hierro?

- a) Espinacas, acelgas, lentejas, pasas

- b) Beterraga, tomate, zanahoria, rabanito
- c) Papa, camote, cebada.

10. ¿Cuáles son los alimentos ricos en calcio?

- a) Choclo, pimiento, perejil, cebolla
- b) Leche, ajonjolí, frijol soya, kiwicha
- c) Plátano, durazno, piña, naranja

11. ¿Cuáles son los alimentos ricos en Vitamina C?

- a) Pepinillo, caigua, espinaca, pallares frescos
- b) Lúcumá, pera, granadilla, membrillo
- c) Piña, papaya, limón, naranja

12. El consumo en exceso de azúcar produce:

- a) Sabor agradable a las comidas
- b) Acumulación de grasa adiposa
- c) Bajar de peso

13. El consumo en exceso de sal genera:

- a) Sabor agradable a las comidas
- b) Problemas de hipertensión
- c) Mejora el paladar

14. ¿Cuál de los ejemplos de menú crees que es la correcta?

- a) plato principal, guarnición, ensalada, acompañante, refresco y postre
- b) plato principal, ensalada, sopa, acompañante, refresco y postre
- c) plato principal, guarnición, sopa, ensalada, refresco

El cuestionario tiene respuestas de opción múltiple, estas respuestas se codificaron en dos opciones: las respuestas falsas con 0 y las respuestas verdaderas con 1 y el valor final será:

- Bueno (11- 14 puntos)
- Regular (5-10 puntos)
- Malo (0- 4 puntos).

El cuestionario fue creado por las investigadoras y validado por siete jueces expertos en el área de la nutrición (tres nutricionistas, un biólogo y un médico) y se encontró adecuada validez (V de Aiken =1). Por otra parte, la prueba piloto se hizo con 60 participantes, con una confiabilidad de 0.732, según la prueba estadística Kuder-Richarson (KR-20).

ANEXO 04: Consentimiento informado



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENCUESTA (CIENCIAS MÉDICAS Y DE LA SALUD)

La finalidad de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia.

La presente investigación en Salud se titula: Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y estilos de vida en adultos. Caserío de Paucamayo - Ichocán - San Marcos, 2019 y es dirigido por Avila Lezama Sheyla Merly, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es:

Determinar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y estilos de vida en adultos del caserío de Paucamayo - Ichocán - San Marcos, 2019. Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará cinco minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

Al concluir la investigación, si desea, usted saber sobre los resultados obtenidos, puede comunicarse al siguiente correo electrónico: merlyavilalezama11@gmail.com para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: _____

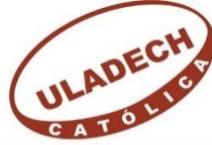
Fecha: _____

Correo electrónico: _____

Firma del participante: _____

Firma del investigador (o encargado de recoger información): _____

ANEXO 05: Declaración de compromiso ético y no plagio



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

DECLARACIÓN DE COMPROMISO ÉTICO Y NO PLAGIO

Mediante el presente documento denominado declaración de compromiso ético y no plagio el autor(a) del presente trabajo de investigación titulado: Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y estilos de vida en adultos. Caserío de Paucamayo - Ichocán - San Marcos, 2019. Declaro conocer las consecuencias por la infracción de las normas del Reglamento de Investigación de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote y el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en todos los casos se ha incorporado la cita y referencias respectivas conforme orienta las normas Vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento profesionales –RENATI; que exigen veracidad y originalidad de todo trabajo de investigación, respeto a los derechos de autor y la propiedad intelectual. Asimismo, cumplo con precisar que éste trabajo forma parte de una línea de investigación denominado “Determinantes de la salud de las personas” dentro del cual se tiene como objeto de estudio Desarrollar investigaciones orientadas al cuidado de la salud de las personas por grupo etario, a partir de los determinantes de la salud de la persona, se aplicó un diseño metodológico común, por lo tanto, es posible que

tenga similitud en ese sentido y se explica, porque forma parte de dicha línea. También se declara que al recolectar los datos se tuvo acceso a nombres, apellidos, a cada uno se les asignó un código para preservar su identidad y proteger los derechos constitucionales, siendo el único aspecto inserto en los instrumentos.

Finalmente se declara que: el presente trabajo es auténtico, siendo el resultado el producto de un trabajo personal acorde con la línea de investigación del cual se deriva, trabajado bajo los principios de la buena fe y respeto de los derechos de autor y propiedad intelectual, de modo que al utilizar las fuentes para su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en normas Vancouver, previsto en la Universidad.

En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento.



FIRMA DEL ESTUDIANTE

Estudiante de Enfermería

ANEXO 06: Solicitud de autorización



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

**“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”
SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN**

PARA : Sr. LAIME PEREZ Dario Nilton.
Teniente Gobernador del caserío de Paucamayo.

DE : AVILA LEZAMA Sheyla Merly.
Estudiante de Enfermería de la Universidad – ULADECH.

ASUNTO : Autorización para realizar un estudio de investigación.
FECHA : Caserío de Paucamayo, 10 de Junio del 2020.

Tengo el agrado de dirigirme a Ud. Para saludarlo cordialmente y a la vez solicitar su permiso para realizar un estudio de investigación en el caserío del Paucamayo sobre: “Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y estilos de vida en adultos. Caserío de Paucamayo - Ichocán - San Marcos, 2019”, con el propósito de determinar la relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y estilos de vida en los adultos del caserío de Paucamayo. Para ello, se le invita a participar a su población de manera voluntaria y anónima, toda información brindada por la población será utilizado solo con fines académicos.

Sin otro particular, hago propicia la ocasión para expresarle más muestras de mi especial consideración y estima personal, pidiendo a usted ceder a mi solicitud.

Atentamente.

FIRMA

DNI: 47000200