

# Helen Cecilia Mejias Ramos

## Trabajo académico

 Quick Submit

 Quick Submit

 ENFERMERIA

---

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::1:2990954080

Fecha de entrega

26 ago 2024, 4:15 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

26 ago 2024, 4:18 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

Trabajo\_acad\_mico-Helen\_Cecilia\_Mej\_as\_Ramos.docx

Tamaño de archivo

149.0 KB

31 Páginas

6,470 Palabras

37,742 Caracteres

# 14% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

## Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

## Fuentes principales

- 14%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Marcas de integridad

### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

## Fuentes principales

- 14% Fuentes de Internet
- 0% Publicaciones
- 9% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet		
		hdl.handle.net	6%
2	Internet		
		repositorio.uma.edu.pe	4%
3	Trabajos del estudiante	Universidad Maria Auxiliadora SAC	2%
4	Trabajos del estudiante	Universidad Inca Garcilaso de la Vega	1%
5	Trabajos del estudiante	Universidad de Ciencias y Humanidades	1%
6	Internet		
		intra.uigv.edu.pe	0%
7	Internet		
		manualzz.com	0%
8	Internet		
		pesquisa.bvsalud.org	0%



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**PROGRAMA DE SEGUNDAS ESPECIALIDADES**

**ESPECIALIDAD DE ENFERMERÍA EN EMERGENCIAS Y  
DESASTRES**

**“HÁBITOS ALIMENTARIOS DEL PERSONAL DE  
ENFERMERIA EN EL ÁREA DE EMERGENCIAS DE  
UN ESTABLECIMIENTO PRIVADO DE SALUD EN  
SAN MARTÍN DE PORRES EN LIMA-PERÚ, 2024”**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO  
DE ESPECIALISTA EN ENFERMERÍA EN  
EMERGENCIAS Y DESASTRES**

**AUTOR:**

**LIC. MEJIAS RAMOS, HELEN CECILIA**

**<https://orcid.org/0009-0008-1887-1417>**

**ASESOR:**

**Dr. CHERO PACHECO, VÍCTOR HUMBERTO**

**<https://orcid.org/0000-0002-3566-0207>**

**LIMA – PERÚ**

**2024**

## Índice general

I. INTRODUCCIÓN.....	7
II. MATERIALES Y MÉTODOS.....	X
III. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS.....	XX
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	XX
ANEXOS.....	XX

## Índice de Anexos

Anexo A. Operacionalización de la variable o variables.....	xx
Anexo B. Instrumentos de recolección de datos.....	xx
Anexo C. Consentimiento informado y/o Asentimiento informado.....	xx
Anexo D. Informe de originalidad.....	xx

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar los hábitos alimentarios del personal de enfermería en el área de emergencias de un establecimiento privado de salud en San Martín de Porres en Lima-Perú, 2024.

**Materiales y métodos:** El estudio presenta enfoque cuantitativo descriptivo, transversal. La muestra estará conformada por 10 enfermeras de un establecimiento privado de salud de san Martín de Porrás-Lima y el instrumento que se empleara es la Escala de alimentación saludable, que es la pirámide nutricional está conformada por 7 ítems y 4 dimensiones (disponibilidad, acceso, utilización y estabilidad).

**Resultados:** se anticipa que el estudio revelara información sobre los hábitos alimentarios del personal de enfermería en el área de emergencias destacando los aspectos de disponibilidad, acceso, utilización y estabilidad de los alimentos. Esto permitirá identificar patrones y posibles deficiencias en su nutrición.

**Conclusión:** se espera concluir que los habitos alimentarios del personal están influenciados por factores como la carga laboral y la disponibilidad de alimentos saludables. Además, se sugiere que mejore la alimentación en el entorno laboral podría beneficiar tanto la salud del personal como la calidad de atención a los pacientes.

**Palabras clave:** Alimentación saludable; estilo de vida; profesional (Fuente: DeCS).

2

## ABSTRACT

**Objective:** To determine the eating habits of nursing staff in the emergency area of a private health facility in San Martín de Porres, Lima-Peru, 2024.

**Materials and methods:** The study presents a descriptive, cross-sectional quantitative approach. The sample will consist of 10 nurses from a private health facility in San Martín de Porras-Lima and the instrument that will be used is the Healthy Eating Scale, which is the nutritional pyramid made up of 7 items and 4 dimensions (availability, access, utilization and stability).

**Results:** It is anticipated that the study will reveal information on the eating habits of nursing staff in the emergency area, highlighting the aspects of availability, access, utilization and stability of food. This will allow identifying patterns and possible deficiencies in their nutrition.

**Conclusion:** It is expected to conclude that the eating habits of staff are influenced by factors such as workload and availability of healthy foods. Furthermore, it is suggested that improving nutrition in the workplace could benefit both the health of staff and the quality of patient care.

**Keywords:** Healthy eating; lifestyle; professional (Source: DeCS).

V

2

## INTRODUCCIÓN

Las enfermedades no transmisibles son una de las causas más importantes de muerte y discapacidad a nivel global, representando el 71% de las defunciones en todo el mundo. El estilo de vida juega un papel crucial en la prevención, el manejo y la reversión de muchas de estas enfermedades (1). De acuerdo los estudios OMS refiere que en el periodo comprendido entre 1975 y 2016, se registró que más de 2550 millones de individuos de 18 años o más padecían de sobrepeso y obesidad. Este desequilibrio nutricional afectó al 40% de las mujeres y al 39% de los hombres.

Esta condición ha tenido un impacto significativo en la mortalidad, debido a las complicaciones que presenta a corto, mediano y largo plazo. Aunque en el pasado se pensaba que este problema era exclusivo de países con altos ingresos, hoy en día se ha observado un incremento notable en países de ingresos medios y bajos. Este aumento es especialmente notable en zonas urbanas, y se atribuye a patrones de alimentación poco saludables (2).

En los últimos años, la conducta respecto a la alimentación ha cambiado de forma importante. De esta manera, en el mundo se están desarrollando enfermedades crónicas no transmisibles, asociadas a las características de los productos consumidos. La desnutrición, en diversas formas, acompaña al conjunto de trastornos no transmisibles, además de considerar otras condiciones de salud. Esto sucede al reemplazar los alimentos ricos en fibras y nutrientes por alimentos altos en calorías, que además incluyen elementos nocivos para el organismo (3).

Una dieta saludable como lo indica el Servicio de Endocrinología y Nutrición de una institución en España, refiere que se compone de grupos de alimentos nutritivos como proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y lípidos. Estos grupos de alimentos son beneficiosos para el organismo debido a la energía que proporcionan. Por lo tanto, mantener una dieta balanceada y equilibrada es esencial y saludable para los seres humanos (4).

En América Latina, en el reporte del año 2017, las principales causas de mortalidad han sido motivo de preocupación, incluyendo la diabetes, enfermedades cardiovasculares y enfermedades respiratorias crónicas. Además, se ha observado que el 40% de las muertes anuales en Colombia están relacionadas con trastornos nutricionales (5).

La economía de las familias en Perú se ha visto impactada por una pandemia que enfrentaron en condiciones precarias, sin experimentar mejoras a pesar de las medidas tomadas por las instituciones públicas. Esta situación podría afectar la capacidad de establecer y mantener una alimentación saludable (6).

En septiembre de 2023, el Instituto de Estudios Peruanos (IEP) llevó a cabo una encuesta que reveló que el 57% de la población dejó de consumir alimentos nutritivos debido a la escasez de recursos económicos. Además, el 70% afirmó que el aumento de precios en los alimentos les dificultó tener una alimentación adecuada (7).

En Perú, se evidencia la dificultad de la población para mantener una dieta saludable y balanceada. Se informa que el 44% de los habitantes del distrito de Mi Perú, en Ventanilla, no pueden permitirse una comida diaria debido a la falta de recursos económicos. Además, se observó que, en la cuenca amazónica, el consumo de verduras y frutas es escaso, representando solo el 15% de lo recomendado por las autoridades locales (8).

En el ámbito de estudio se ha observado que el personal de salud en el área de emergencia presenta hábitos alimentarios deficientes debido a la dificultad para comer en horarios adecuados, dada la complejidad de su jornada laboral. Esta complejidad se ve agravada por la necesidad de trabajar en múltiples instituciones para hacer frente a las responsabilidades familiares, además de participar en actividades académicas fuera del horario laboral. Como resultado, los profesionales de enfermería no disponen del tiempo necesario para mantener una alimentación saludable.

Además, se agrega la inestabilidad que impide una alimentación adecuada, lo que conduce a problemas de tensión y estrés. Los trabajadores son conscientes de la dificultad para organizar su horario durante la jornada laboral, lo que a menudo resulta en un aumento en las horas de trabajo, llegando incluso a cubrir jornadas de 24 horas (9).

Los entornos alimentarios se refieren a la variedad de opciones de comida que las personas pueden acceder fácilmente en su día a día. La Organización Mundial de la Salud destaca que una dieta balanceada es fundamental para mantener un sistema inmunológico robusto. Además, adoptar hábitos nutricionales apropiados puede disminuir el riesgo de desarrollar diversas condiciones médicas, incluyendo el sobrepeso, afecciones cardíacas, diabetes y ciertos tipos de cáncer (10).

En los países latinoamericanos, las recomendaciones nutricionales enfatizan tres aspectos clave: diversidad en la alimentación, equilibrio entre los diferentes grupos de alimentos y consumo moderado. Estas pautas se basan en categorías de alimentos y criterios nutricionales considerados beneficiosos para la salud. Para promover estas directrices, se recurre a elementos culturales significativos que fomentan el consumo de platos típicos, métodos de preparación tradicionales, la importancia de compartir las comidas, la hidratación adecuada y un estilo de vida activo (11).

La etapa adolescente es un período crítico en el que frecuentemente surgen o se consolidan conductas que pueden afectar negativamente la salud. Entre estas se incluyen el inicio en el uso de sustancias como el tabaco y el alcohol, la adopción de patrones alimenticios poco saludables y la falta de actividad física. Estos hábitos pueden sentar las bases para el desarrollo de enfermedades en etapas posteriores de la vida (12).

El proceso de alimentarse en los seres humanos es una acción consciente que puede ser moldeada a través de la educación (13). El estado nutricional juega un papel crucial en el desarrollo físico y mental de los niños a lo largo de las diferentes fases de su crecimiento. Para evaluar este estado, se toma en cuenta si el individuo presenta un crecimiento equilibrado y dentro de los

parámetros esperados en relación con su ingesta alimentaria (14). En la actualidad, se observan cambios en la forma en que las familias comparten sus comidas en el hogar. Esto se debe, en gran medida, a los extensos horarios de trabajo que enfrentan los padres o las personas encargadas del cuidado de los niños (15).

El estado nutricional de un individuo está directamente influenciado por varios factores relacionados con su alimentación. Estos incluyen qué alimentos se seleccionan, cómo se preparan y en qué cantidades se consumen. Es importante señalar que estos patrones de alimentación generalmente se establecen desde los primeros años de vida, aunque pueden modificarse con el tiempo (16).

Pérez et al., (17) Un estudio sobre los cambios en las costumbres alimentarias durante el confinamiento por COVID-19 en España en 2020. reveló tendencias interesantes. Se observó un incremento en el consumo de ciertos alimentos: un 27% más de fruta, 25.4% más de huevos, 22.5% más de legumbres, 21% más de verduras y 20% más de pescado. Por otro lado, disminuyó el consumo de otros: 35.5% menos de carnes procesadas, 32% menos de cordero o conejo, 32.6% menos de pizza, 44.2% menos de licores, 32.8% menos de refrescos azucarados y 25.8% menos de chocolate. Estas variaciones se vieron influenciadas principalmente por la edad y los hábitos dietéticos previos.

El estudio también encontró que un 14.1% de personas que normalmente no cocinaban empezaron a hacerlo. En cuanto a otros hábitos, un 15% no realizaba ejercicio, un 24.6% pasaba más de 9 horas al día sentado, y entre los fumadores (14.7% de la muestra), un 30.7% aumentó su consumo de tabaco. Además, un 37% de los participantes reportó problemas de sueño.

Sampaio et al., (18) Un estudio realizado en 2021 sobre los hábitos durante el aislamiento social examinó la actividad física, la alimentación y los patrones de sueño. La mayoría de los participantes eran mujeres (85,9%) y estudiantes universitarios (71,1%), con una participación menor de familiares de alumnos (17,1%) y personal académico y administrativo (11,8%). Las actividades durante el aislamiento se distribuyeron de la siguiente manera: 40% se dedicaba a tareas

del hogar, 21,1% comenzó a teletrabajar, y el resto (38,9%) se ocupaba en estudiar o cuidar a personas dependientes. El análisis reveló que los participantes más jóvenes (entre 18 y 40 años) reportaron mayor tiempo en actividades sedentarias. Además, un 34,2% de este grupo no realizaba ejercicio y tendía a consumir alimentos menos nutritivos durante el periodo de aislamiento, siendo esta diferencia estadísticamente significativa ( $p < 0,01$ ). Los investigadores resaltaron la importancia de contar con un profesional que guiara las actividades físicas durante el confinamiento.

Álvarez (19) Un estudio realizado en 2020 en la Pontificia Universidad Javeriana analizó cómo el confinamiento por Covid-19 afectó los hábitos alimentarios y la actividad física de los estudiantes de la Facultad de Ciencias. La investigación reveló que, si bien algunos patrones alimentarios se mantuvieron constantes, hubo cambios notables en ciertos grupos de alimentos. Se observó un incremento en el consumo de comidas rápidas, con un 32,1% de los estudiantes reportando un mayor consumo. Paralelamente, se notó una tendencia positiva hacia una alimentación más saludable, con un aumento en el consumo de frutas (43%) y verduras (40,9%). En cuanto a la actividad física, el estudio encontró que, en promedio, los estudiantes dedicaban más horas semanales al ejercicio durante el confinamiento. Sin embargo, a pesar de estos cambios aparentemente positivos en la dieta y el ejercicio, un porcentaje significativo de estudiantes (37,9%) experimentó un aumento de peso durante este período.

Mego (20) en el año 2021, trabajo realizado en Jaén-Cajamarca, en su estudio de hábitos alimentarios y su relación con el índice de masa corporal del profesional de enfermería en los establecimientos de salud, Jaén – 2021. La metodología es descriptivo correlacional con un diseño transversal, abarcando una población total de 50 enfermeros. Los resultados del estudio arrojaron hallazgos interesantes. La prueba Tau-c de Kendall, con un valor p superior a 0.05, no proporcionó evidencia suficiente para afirmar una relación entre el IMC y los hábitos alimentarios. En cuanto al IMC, se observó que un alto porcentaje de los profesionales de enfermería presentaba sobrepeso, mientras que un porcentaje menor se clasificaba como obeso. Respecto a los hábitos alimentarios, la mayoría de los participantes se situó en la categoría de

medianamente saludables, con una tendencia hacia hábitos saludables. En conclusión, este estudio no logró establecer una correlación positiva entre los hábitos alimentarios y el IMC de los profesionales de enfermería en los establecimientos de salud de Jaén. Estos hallazgos sugieren la necesidad de investigar más a fondo los factores que influyen en el peso corporal de este grupo profesional, considerando variables adicionales más allá de los hábitos alimentarios.

Sánchez & Aucaille (21) en el año 2024, trabajo realizado en Cusco, en su tesis de hábitos alimentarios y rendimiento laboral en el personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023. La metodología es cuantitativa con un diseño no experimental y correlacional. Los resultados revelaron datos preocupantes: el 52,4% de las enfermeras evaluadas presentaron hábitos alimentarios no saludables. Paralelamente, el 46,3% del personal de enfermería mostró niveles bajos de rendimiento laboral. El análisis inferencial arrojó hallazgos significativos. Se estableció una relación altamente significativa entre los hábitos alimentarios y el rendimiento laboral, con un coeficiente de correlación de Spearman (Rho) de 0,447 y un valor p de 0,000. Esta correlación positiva moderada sugiere que existe una tendencia en la que mejores hábitos alimentarios se asocian con un mayor rendimiento laboral, y viceversa. Estos resultados destacan la importancia de promover hábitos alimentarios saludables entre el personal de enfermería, no solo para su bienestar personal, sino también como una estrategia potencial para mejorar el desempeño laboral en el entorno hospitalario. Los resultados de este estudio arrojan luz sobre un panorama preocupante en relación con la salud y los hábitos del personal evaluado. En cuanto al estado nutricional, se observó que casi la mitad de los participantes, específicamente el 46%, presentaba sobrepeso. Mientras tanto, solo el 29% mantenía un peso dentro de los rangos considerados normales. Más alarmante aún, el 21% de los evaluados fue clasificado con obesidad tipo I, lo que sugiere un riesgo significativo para su salud a largo plazo.

Sánchez (22) en el año 2021, trabajo realizado en Trujillo, en su tesis titulado hábitos alimentarios y el estado nutricional con el estrés del personal asistencial y administrativo del Hospital de Apoyo II-1 Nuestra Señora de las

Mercedes de Paita, durante la emergencia COVID-19, 2020. La metodología es descriptiva de relación causal con diseño transversa. Los resultados revelan que más de un tercio de los participantes, el 39%, se encontraba en una categoría de riesgo muy alto. En contraste, solo el 28% presentaba niveles de grasa corporal considerados normales. Estos hallazgos se ven reforzados por las mediciones del perímetro abdominal, donde una mayoría abrumadora, el 59%, mostró un riesgo muy alto de complicaciones metabólicas y cardiovasculares, seguido por un 25% adicional que presentaba un riesgo alto. En lo que respecta a los hábitos alimentarios, los resultados son igualmente preocupantes. Más de la mitad de los participantes, el 56%, manifestó tener hábitos alimentarios no saludables. Aunque el 44% restante demostró hábitos considerados saludables, esta proporción sigue siendo menor que la deseada en un entorno profesional de la salud. La conclusión del estudio establece una relación entre estos tres factores: hábitos alimentarios, estado nutricional y niveles de estrés. Esta interconexión sugiere un ciclo potencialmente perjudicial donde el estrés podría influir en los hábitos alimentarios, los cuales a su vez afectan el estado nutricional, pudiendo este último exacerbar los niveles de estrés.

La investigación sobre los hábitos alimenticios de los profesionales de la salud que trabajan en primera línea es de gran relevancia teórica. Es especialmente importante analizar cómo estos hábitos se han visto afectados por eventos imprevistos, como la reciente pandemia. Este tipo de estudio aporta significativamente tanto en el aspecto metodológico como en la construcción de un marco conceptual. Proporciona información valiosa sobre cómo los cambios en el estilo de vida han modificado los patrones alimentarios de los trabajadores sanitarios. Estos hallazgos pueden servir como base fundamental para futuras investigaciones en este campo. La solidez de este enfoque radica en su fundamentación teórica, respaldada por publicaciones especializadas y directamente relacionadas con la temática. El análisis abarca de manera exhaustiva todos los aspectos relevantes del tema, ofreciendo una perspectiva integral y detallada. Esta investigación no solo contribuye al conocimiento actual, sino que también establece un precedente importante para estudios posteriores sobre cómo eventos extraordinarios pueden impactar los hábitos de salud de los profesionales médicos.

2 El objetivo es determinar los hábitos alimentarios del personal de enfermería en el área de emergencias de un establecimiento privado de salud en San Martín de Porres en Lima-Perú, 2024.

## II- MATERIALES Y MÉTODOS

### 2.1 Enfoque y diseño

2 Esta investigación se enmarca en un enfoque cuantitativo y es de naturaleza aplicada, ya que busca proponer soluciones concretas a la problemática estudiada. El método empleado es hipotético-deductivo, partiendo de la formulación de hipótesis que se someten a prueba. El diseño del estudio es no experimental y de corte transversal, lo que implica que las variables no son manipuladas y los datos se recolectan en un único momento temporal. En cuanto a su alcance, la investigación es de tipo causal-correlacional. Esto significa que no solo se miden dos variables en un tiempo determinado, sino que también se analiza la posible relación causal entre ellas. Además, se establece una correlación estadística, permitiendo cuantificar el grado de asociación entre las variables estudiadas (23).

### 2.2 Población, muestra y muestreo (criterios de inclusión y exclusión)

El presente estudio está conformado por 10 enfermeras del área de emergencias de un establecimiento privado de salud en san martín de porres, teniendo de la cantidad de participantes, la muestra se tomará a todos los participantes.

Los criterios de inclusión para este estudio fueron los siguientes: Ser trabajador activo de la clínica en cuestión. Expresar voluntad de participar en la investigación. Proporcionar su consentimiento informado por escrito. Estos criterios aseguraron que todos los participantes fueran parte del personal de la clínica y que su participación fuera completamente voluntaria y ética. El proceso de consentimiento informado garantizó que los participantes comprendieran plenamente los objetivos, procedimientos y posibles implicaciones del estudio antes de aceptar formar parte de él (24).

### 2.3 Variable(s) de estudio

Hábitos alimentarios del personal de enfermería

#### Definición conceptual:

Hábitos alimenticios está íntimamente ligado a sus decisiones alimentarias diarias. Estas decisiones abarcan no solo qué alimentos se consumen, sino también cómo se preparan y en qué cantidades. Es importante destacar que, aunque estos patrones de alimentación típicamente se forman en los primeros años de vida, pueden evolucionar y modificarse a lo largo del tiempo (16).

### **Definición operacional**

Los hábitos alimentarios son el conjunto de costumbres del personal de enfermería en el área de emergencias de un establecimiento privado de salud en San Martín de Porres con la selección, preparación y consumo de alimentos. Estos hábitos se manifiestan en aspectos como el número total de comidas diarias, la frecuencia de consumo de alimentos principales, los métodos de preparación, la ingesta de refrigerios, el consumo de frutas y verduras, y la cantidad de líquidos ingeridos. Todos estos factores serán evaluados mediante un cuestionario.

#### **2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos (criterios de validez y confiabilidad)**

La técnica a emplear a lo largo de la recolección de datos fue la encuesta, con el cuestionario de hábitos alimentarios es una herramienta esencial diseñada para comprender los patrones de alimentación del personal asistencial y administrativo en el ámbito hospitalario. Con el objetivo de facilitar su aplicación y maximizar su efectividad, se desarrolló un instrumento conciso pero completo, capaz de identificar tanto hábitos saludables como no saludables a través de una serie de preguntas cuidadosamente seleccionadas. En su proceso de elaboración, se consultaron estudios similares y se tomaron como base las Guías Alimentarias para la Población Peruana, establecidas por las Resoluciones Ministeriales N°1353-2018/MINSA y N°1262-2015/MINSA. Para asegurar su validez, el instrumento fue sometido a la evaluación de un panel de tres expertos, todos ellos Licenciados en Nutrición, cuyas observaciones y recomendaciones fueron incorporadas en la versión final del cuestionario.

El instrumento consta de 26 preguntas que abarcan un amplio espectro de aspectos relacionados con la alimentación. Estas incluyen la frecuencia de consumo de las tres comidas principales, los hábitos de alimentación tanto en casa como fuera de ella, el consumo de alimentos en presencia de distractores como el uso de dispositivos electrónicos, y la calidad del ambiente durante las comidas. Además, se indaga sobre la ingesta de sal, agua, y diversos grupos de alimentos específicos como lácteos, huevos, carnes, legumbres, cereales, tubérculos, frutas y verduras. El cuestionario también aborda el consumo de azúcar y grasas saturadas, así como hábitos potencialmente nocivos para la salud, como el consumo de cigarrillos y bebidas alcohólicas.

Para facilitar la cuantificación y el análisis de los datos, cada pregunta se evalúa mediante una escala de cuatro categorías que van desde Nunca (1), de 1 a 2 veces a la semana (2), de 3 a 5 veces a la semana (3) y Todos los días (4), permitiendo así una gradación precisa de los hábitos alimentarios. Con el fin de garantizar la robustez y fiabilidad del instrumento, se llevó a cabo una prueba piloto con una muestra de características similares a la población objetivo. Esta fase preliminar no solo permitió evaluar la claridad y comprensibilidad de las preguntas, sino que también proporcionó datos estadísticos valiosos que confirmaron la validez y confiabilidad del cuestionario. Este riguroso proceso de desarrollo y validación asegura que el cuestionario sea una herramienta efectiva para la evaluación y posterior mejora de los hábitos alimentarios del personal hospitalario. El análisis de la confiabilidad del cuestionario de Hábitos Alimentarios se realizó mediante la evaluación de su consistencia interna, utilizando el coeficiente Alfa de Cronbach. Este coeficiente arrojó un valor de 0.87, lo cual indica una confiabilidad muy alta según los estándares estadísticos generalmente aceptados. Los puntajes es No Saludable 72 - 104pts y Hábitos Alimentarios 71 - 26pts.

## **2.5 Plan de recolección de datos**

### **2.5.1 Autorización y coordinaciones para la recolección de datos**

Para llevar a cabo la investigación, se obtuvo la autorización del director de emergencias de un establecimiento privado de salud en San Martín de Porres.

Se aplicarán los instrumentos de medición al personal de salud de dicha entidad. Se recopilarán en cada turno de los trabajadores según rol correspondientes. Una vez identificado el personal de salud, se les informó sobre el consentimiento informado, los objetivos del estudio y la confidencialidad de la información. La aplicación del instrumento tuvo una duración aproximada de 15 minutos por participante y se llevó a cabo entre los meses de enero a julio de 2024.

### 2.5.2 Aplicación de instrumentos de recolección de datos

Una vez identificada la población de tesis, se establece la transmisión de los interrogatorios, los cuales serán completados por los colaboradores en un tiempo aproximado de una hora si se administran de manera grupal. Consecutivamente, se procederá a recolectar estos instrumentos con el propósito de inspeccionar los datos obtenidos. En caso de que el uso de instrumentos requiera entrevistas individuales, este procedimiento será especificado.

### 2.6 Métodos de análisis estadístico

El análisis estadístico de las variables en esta investigación se realizó mediante diversos métodos como la estadística descriptiva que se presentaran en tablas de frecuencias absolutas y relativas. Se calcularán parámetros de tendencia central (como la media, mediana y moda). Análisis correlacional: Se examinarán las relaciones entre las variables de estudio. Prueba de hipótesis que se llevara a cabo la verificación estadística de la hipótesis planteada en el estudio. Este enfoque integral que permitira una caracterización detallada de los datos, la identificación de posibles asociaciones de la variable y la evaluación de la conjetura central de la investigación.

### 2.7 Aspectos éticos

Desde el inicio se consideraron los aspectos bioéticos como la autonomía, la no maleficencia, la beneficencia y la justicia, con el objetivo de preservar la información proporcionada por los participantes. Además, se aplicó el consentimiento informado para garantizar una mejor comprensión durante la evaluación. Los principios bioéticos abordados son: **Principio de Autonomía:** Se respeta la libertad de elección del personal de salud en esta investigación.

**Principio de Beneficencia:** Se enfoca en prevenir el daño y promover el bienestar. Los beneficios de la investigación serán observados en los resultados y comunicados a los participantes. **Principio de No Maleficencia:** Garantiza que el personal de salud no enfrentará ningún riesgo para su bienestar. **Principio de Justicia:** Asegura que no haya discriminación en la selección de los participantes para la investigación.

6

### III. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

#### 3.1 Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	2024																			
	FEBRER O				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Identificación del Problema			X	X																
Búsqueda bibliográfica			X	X	X	X	X	X												
Elaboración de la sección introducción: Situación problemática, marco teórico referencial y antecedentes			X	X	X	X	X	X												
Elaboración de la sección introducción: Importancia y justificación de la investigación			X	X	X	X	X	X												
Elaboración de la sección introducción: Objetivos de la de la investigación			X	X	X	X	X	X												
Elaboración de la sección material y métodos: Enfoque y diseño de investigación			X	X	X	X	X	X	X	X										
Elaboración de la sección material y métodos: Población, muestra y muestreo				X	X	X	X	X	X	X										
Elaboración de la sección material y métodos: Técnicas e instrumentos de recolección de datos					X	X	X	X	X	X										
Elaboración de la sección material y métodos: Métodos de análisis estadístico						X	X	X	X	X										
Elaboración de la sección material y métodos: Aspecto ético							X	X	X	X										
Elaboración de aspectos administrativos del estudio							X	X	X											
Elaboración de los anexos							X	X	X											
Presentación/Aprobación del proyecto									X	X										
Trabajo de campo										X	X	X	X	X	X					
Redacción del informe final: Versión 1											X	X	X	X	X	X	X			
Sustentación de informe final																	X	X		

### 3.2 Recursos financieros

MATERIALES	2024				TOTAL
	MARZ O	ABRIL	MAY O	JUNIO	S/.
<b>Equipos</b>					
1 laptop	1000				1000
USB	30				30
<b>Útiles de escritorio</b>					
Lapiceros	3				3
Hojas bond A4		10			10
<b>Material Bibliográfico</b>					
Libros	60	60			120
Fotocopias	30	30		10	70
Impresiones	50	10		30	90
Espiralado	7	10		10	27
<b>Otros</b>					
Movilidad	50	20	20	20	110
Alimentos	50	10			60
Llamadas	50	20	10		80
<b>Recursos Humanos</b>					
Digitadora	100				100
<b>Imprevistos*</b>		100		100	200
<b>TOTAL</b>	1430	270	30	170	1800

3

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Riquelme Cruz Romina. Situación de estilo de vida y enfermedades no transmisibles de trabajadores chilenos atendidos en mutual de seguridad (Estudio Piloto). Rev. Fac. Med. Hum. [Internet]. 2022 Ene [citado 2024 Mar 22]; 22(1): 154-161. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2308-05312022000100154&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312022000100154&lng=es). Epub 31-Dic-2021. <http://dx.doi.org/.25176/rfmh.v22i1.4331>
2. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Who.int. World Health Organization: WHO; 2021. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
3. OPS/OMS. Alimentación saludable. Organización Panamericana de la Salud [Internet]. www.paho.org. Available from: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>
4. Calañas-Continente A. Alimentación saludable basada en la evidencia. Endocrinología y Nutrición [Internet]. 2005 May 15;52:8–24. Available from: <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-alimentacion-saludable-basada-evidencia-13088200>
5. Alzate Yepes T. Dieta saludable. Perspect Nutr Humana [Internet]. 2019 [citado el 23 de marzo de 2024];21(1):9–14. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-41082019000100009](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082019000100009)

6. Matienzo, Renzo. Oportunidades para combatir la inseguridad alimentaria [Internet]. IDEHPUCP. 2023 [citado el 23 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://idehpucp.pucp.edu.pe/boletin-eventos/oportunidades-para-combatir-la-inseguridad-alimentaria-28742/>
7. Baena CP, Muccillo-Baisch AL, Almeida TL, De La Rocha C, Franco OS, Olmedo D, et al. Impacto de um programa piloto de promoção da saúde para trabalhadores marítimos de rebocadores. Rev Bras Saúde Ocup [Internet]. 2011 [citado el 23 de marzo de 2024];36(124):288–96. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/ZcmWvSmdfq5KrYbd975RZ6n/?lang=pt>
8. Sanidad Ecuador. Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021-Toda una Vida. Cepal.org. [citado el 23 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://observatorioplanificacion.cepal.org/sites/default/files/plan/files/EcuadorPlanNacionalTodaUnaVida20172021.pdf>
9. Díaz Franco Juan José. Estrés alimentario y salud laboral vs. estrés laboral y alimentación equilibrada. Med. segur. trab. [Internet]. 2007 Dic [citado 2024 Mar 23] ; 53( 209 ): 93-99. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2007000400012&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2007000400012&lng=es)
10. Organización Mundial De La Salud. #SanosEnCasa: alimentación saludable. [Online].; 2020 [cited 2021 Febrero 17]. Available from: <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combatcoronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet>.
11. Oliveira MS da S, Arceño MA, Sato P de M, Scagliusi FB, Oliveira MS da S, Arceño MA, et al. Comparison of government recommendations for healthy eating habits in visual representations of food-based dietary guidelines in Latin America. Cadernos de Saúde Pública [Internet]. 2019 [cited 2021 Jan 28];35(12). Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2019001405003&tlng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2019001405003&tlng=en)

12. Vásquez Giler Yira Annabell, Macías-Moreira Paula, González-Hernández Alina, Pérez-Cardoso Carmen Natacha, Carrillo-Farnés Olimpia. Determinantes de la salud en adolescentes de la comunidad Cerro Guayabal, Ecuador. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2019 Jun [citado 2024 Jun 28] ; 45( 2 ): . Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662019000200002&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662019000200002&lng=es)
13. Hernández Hernández Diego, Prudencio Martínez María de Lourdes, Téllez Girón Amador Noemí Irene, Ruvalcaba Ledezma Jesús Carlos, Beltrán Rodríguez María Guadalupe, López Pontigo Lydia et al . Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. JONNPR [Internet]. 2020 [citado 2024 Jun 28] ; 5( 3 ): 295-306. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2529-850X2020000300004&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000300004&lng=es). Epub 28-Sep-2020. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3256>
14. Álvarez Ochoa Robert Iván, Cordero Cordero Gabriela del Rosario, Vásquez Calle María Alicia, Altamirano Cordero Luisa Cecilia, Gualpa Lema María Clementina. Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. Rev Ciencias Médicas [Internet]. 2017 Dic [citado 2024 Jun 28] ; 21( 6 ): 88-95. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942017000600011&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000600011&lng=es)
15. Gálvez Espinoza P, Egaña D, Masferrer D, Cerda R. Propuesta de un modelo conceptual para el estudio de los ambientes alimentarios en Chile. Rev Panam Salud Publica [Internet]. 2017;1–9. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.26633/rpsp.2017.169>
16. Schifferli-Castro Ingrid, Cofré-Jara Sebastián, Soto-Rodríguez Francisco, Soto-Rodríguez Luis, Vargas-Nuñez Karen. Measuring diet quality in health personnel of a Chilean hospital using the Healthy Eating Index. rev.fac.med. [Internet]. 2020 Dec [cited 2024 June 28] ; 68( 4 ): 512-516. Available from:

- [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-00112020000400512&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112020000400512&lng=en)
17. Pérez-Rodrigo C, Citores MG, Bárbara GH, Litago FR, Saenz LC, Bartrina JA, et al. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. Revista española de nutrición comunitaria = Spanish journal of community nutrition [Internet]. 2020 [cited 2024 Jun 28];26(2). Available from: <https://produccioncientifica.ucm.es/documentos/5f6943102999526eb121aa1f>
  18. Sampaio LMB, Lima VA de, Mascarenhas LP, Mota J, Leite N. Physical activity, eating habits and sleep during social isolation: From young adult to elderly. Rev Brasil Med Esporte [Internet]. 2021 [citado el 28 de junio de 2024];27(1):21–5. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/8rkP7TNPG4qJBjx47TJcw8g/abstract/?lang=es>
  19. Alavarez C, Carolina F. Hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por COVID-19 en estudiantes de la Facultad De Ciencias - Pontificia Universidad Javeriana. repositoryjaverianaeduco [Internet]. 2020 Dec 4; Available from: <http://hdl.handle.net/10554/51991>
  20. Mego Olano D. Hábitos alimentarios y su relación con el índice de masa corporal del profesional de Enfermería en los establecimientos de Salud, Jaén - 2021. Universidad Nacional de Cajamarca [Internet]. 2022 Oct 24; Available from: <http://hdl.handle.net/20.500.14074/5147>
  21. Sanchez Aragon G, Aucaille Huallani C. Hábitos alimentarios y rendimiento laboral en el personal de Enfermería del Hospital Regional del Cusco, 2023. repositoriouteaedupe [Internet]. 2024 Apr 1 [cited 2024 Jul 24]; Available from: <https://hdl.handle.net/20.500.14512/705>
  22. Sánchez Meza EK. Hábitos alimentarios y estado nutricional asociados con el estrés del personal, en tiempos COVID-19 del Hospital de Apoyo II-1 Paita 2020. Repositorio Institucional - UCV [Internet]. 2021 [cited 2024 Jul 24]; Available from: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/60024>

23. Benischke R. Review: Advances in the methodology and application of tracing in karst aquifers. *Hydrogeol J* [Internet]. 2021;29(1):67–88. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1007/s10040-020-02278-9>
24. Condori-Ojeda P. Universo, población y muestra. *Aacademica.org*. [citado el 24 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.aacademica.org/cporfirio/18>

### Anexo A. Operacionalización de la variable

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE								
VARIABLE	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENCIONES	INDICADORES	N° DE ITEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
<b>HÁBITOS ALIMENTARIOS DEL PERSONAL DE ENFERMERIA</b>	Tipo de variable según su naturaleza:  Cualitativa	Hábitos alimenticios saludables La elección de los alimentos, su preparación y las porciones consumidas, influyen directamente en el estado nutricional de las personas, a pesar de que los hábitos alimenticios comienzan desde la infancia (16).	Los hábitos alimentarios son el conjunto de costumbres del personal de enfermería en el área de emergencias de un establecimiento privado de salud en San Martín de Porres con la selección, preparación y consumo de alimentos. Estos hábitos se manifiestan en aspectos como el número total de comidas diarias, la frecuencia de consumo de alimentos principales, los métodos de preparación, la ingesta de refrigerios, el consumo de frutas y verduras, y la cantidad de líquidos ingeridos. Todos estos factores serán evaluados mediante un cuestionario.	Hábitos Alimentarios Adecuados	consumo de tres comidas principales, frecuencia de consumo en la semana de desayuno, almuerzo y cena, frecuencia del consumo de alimentos en casa, frecuencia de consumo en restaurant, cafeterías, fuente de soda, entre otros, consumo de alimentos con algún distractor como el uso de celular, computadora, frecuencia de consumo de alimentos en un ambiente con armonía, consumo de sal en comidas.	1 al 12 ítem	(1) nunca  (2) 1 a 2 veces por semana	Saludable 72 a 104 puntos
	Escala de medición:  Ordinal			Hábitos Alimentarios Inadecuados	consumo de agentes nocivos para la salud como cigarrillos y bebidas alcohólicas, consumo de agua, frecuencia de consumo comida chatarra, consumo de lácteos, consumo de huevos, consumo de carnes magras bajo en grasa, consume carnes rojas, consumo de leguminosas o granos en vaina, consumos cereales, consume de tubérculos, consumo de azúcar, consumo de frutas, consumo de verduras y consume grasas saturadas	13 al 26 ítem	(3) 3 a 5 veces por semana  (4) todos los días	No saludables  71 a 26 puntos

## Anexo B. Instrumento de recolección de datos



### FACULTAD DE CIENCIA DE LA SALUD

#### PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD DE ENFERMERÍA EN EMERGENCIAS Y DESASTRES

Cuestionario acerca de hábitos alimentarios

esta encuesta es completamente anónima y los datos serán utilizados estrictamente para la valoración científica del proyecto de investigación: “hábitos alimentarios del personal de enfermería en el área de emergencias de un establecimiento privado de salud en San Martín de Porres en Lima-Perú, 2024”.

Adaptado según la Resolución N°1353-2018/MINSA - Resolución N°1262-2015/MINSA.

El siguiente cuestionario nos servirá para determinar hábitos alimentarios, responda las siguientes preguntas y marque con un aspa (X) en el espacio en blanco según la respuesta que crea conveniente.

Nunca	1 a 2 veces a la semana	3 a 5 veces a la semana	Todos los días
1	2	3	4

N°	Cuestionario	1	2	3	4
1	Usted consume sus tres comidas principales todas las semanas				
2	Cuántas veces a la semana usted desayuna				
3	Cuántas veces a la semana usted almuerza				
4	Cuántas veces a la semana usted cena				
5	Cuántas veces a semana usted consume su desayuno, almuerzo y cena en su casa				
6	Cuántas veces a semana usted consume su desayuno, almuerzo y cena en restaurant, cafeterías, fuente de soda, etc				
7	Cuántas veces a la semana usted consume sus alimentos utilizando el celular, computadora, etc				
8	Cuántas veces a la semana usted consume sus alimentos en un ambiente con armonía, solo y/o con su familia				

9	Usted les agrega sal a sus comidas una vez que están servida				
10	Cuántas veces a la semana usted consume cigarrillos				
11	Cuántas veces a la semana usted consume alcohol				
12	Cuántas veces a la semana usted consume agua				
13	Usted con qué frecuencia come hamburguesas, salchipapas, pollo a la brasa, broster empanadas, snacks				
14	Usted con qué frecuencia come galletas dulces, gaseosas, tortas, postres, golosinas, jugos envasados				
15	Cuántas veces a la semana usted consume lácteos como leche, yogurt, queso				
16	Cuántas veces a la semana usted consume huevos				
17	Cuántas veces a la semana usted consume carnes magras bajo en grasa como pollo, pescado, pavita				
18	Cuántas veces a la semana usted consume carnes rojas y derivados cárnicos como chorizo, Salchicha, Cecina, etc				
19	Cuántas veces a la semana usted consume leguminosas o granos en vaina como frejol, arveja, lenteja, garbanzo				
20	Cuántas veces a la semana usted consume cereales como arroz, trigo, maíz, quinua, avena kiwicha				
21	Cuántas veces a la semana usted consume pan, galletas, fideos y harinas				
22	Cuántas veces a la semana usted consume tubérculos como papa, yuca, camote, ollucos				
23	Cuántas veces a la semana usted consume azúcar en sus preparaciones				
24	Cuántas veces a la semana usted consume frutas				
25	Cuántas veces a la semana usted consume verduras				
26	Cuántas veces a la semana usted consume grasas saturadas como manteca, mantequilla, margarina				

## Anexo C. Consentimiento informado



### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR DE UNA INVESTIGACIÓN

Estimado profesional en enfermería, se le invitamos a participar en este estudio en salud. Para validar su participación, antes debe conocer y comprender cada uno de los siguientes:

Título del proyecto: “Hábitos alimentarios del personal de enfermería en el área de emergencias de un establecimiento privado de salud en San Martín de Porres en Lima-Perú, 2024.

Nombre de la investigadora: Lic. Mejías Ramos, Helen Cecilia

Propósito del estudio: Determinar los hábitos alimentarios del personal de enfermería en el área de emergencias de un establecimiento privado de salud en San Martín de Porres en Lima-Perú, 2024.

Beneficio por participar: Tendrá la expectativa de saber los hábitos alimentarios del personal de enfermería que labora en las áreas de emergencias de los establecimientos privados de salud en San Martín de Porres en Lima .

Inconvenientes y riesgos: Ninguno, solo se le pide responder al cuestionario.

Costos por participar: No se realizará pago alguno por su participación.

Confidencialidad: La información que proporcione se almacenará y solo los revisores la verán. Excepto por esta información confidencial, no se le reconocerá cuando se publiquen los resultados.

Renuncia: Usted puede dejar de formar parte del estudio cuando lo crea conveniente, sin ninguna sanción o perder el derecho de conocer los resultados del estudio.

Participación voluntaria: La participación en la investigación es totalmente bajo su voluntad, asimismo podrá retirarse cuando lo desee.

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO Declaro haber sido informado del nombre, los objetivos y de la información que alcanzare en el estudio la misma que será utilizada para fines exclusivamente de la investigación, lo que me asegura la absoluta confiabilidad del mismo, por lo que acepto participar en el estudio.

Nombres y apellidos	Rúbrica e impresión digital
N° de documento de identidad	

Lima, \_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2024.

## **Anexo D. Informe de originalidad**